# 修持加行是成就大圆满的唯一之路

达真堪布

大圆满法门来自法身本初佛——普贤王如来，由佛界传入天界，由天界传入人间。“大圆满”是究竟的智慧。轮回涅磐等一切法都不离这个实相，解脱生死的方便途径莫胜于此，故称为“大"。能直接见到明空赤裸的本觉佛性，圆满具足、无缺无失，诸法生起的刹那，超越能修所修，本来清净解脱，故称“圆满"。

众生心性的当下即是佛性，佛和众生的区别只在于“觉”和“迷"，这是大圆满的见解。众生每一刻都有机会明心见性，只因在迷乱之时，有身口意三业的搅扰，不识本觉而枉受轮回之苦。如同擦拭尘埃久遮的明镜，不急不躁，循序渐进，依照大圆满独特的方法，最后定能寻回本具的佛性——恢复自己的本来面目。

历史上有无数的人就是依靠修行大圆满法而在当生圆成佛道，甚至达到虹身成就的。上上根性之人即刻悟得，中等根性之人今生解脱，下等根性之人七世之内也可成佛。

即使是在这样的末法时期，大圆满法的传承与加持也从来没有间断过；即使是在这样恶劣的环境下，也不乏虹身成就之人。比如康区的阿秋喇嘛等虹身成就者，就是修持大圆满法而成就的。

无上殊胜的大圆满法，是末法时期修行者黑暗中的明灯。值遇此法于浊世，皆因累生累世积聚的福报，今生因缘成熟的显现。如果同时值遇良师，并如理如法精进修持，未来生生世世的沉沦即将于此生结束。但是必须严格按照次第修行，才能解决生死大事。正所谓：万丈高楼平地起，汪洋大海始涓溪。

首先是修习四种外加行：人身难得、寿命无常、轮回过患和因果不虚，使人生起出离心，让心真正趋向佛法；接下来是修习五种内加行：皈依与发心，以此树立起对上师三宝的信心，并生起对众生的慈悲心与菩提心；之后修忏悔之王——金刚萨埵除障法，以消除身口意的业障；再修供曼茶罗，累集足够的福慧资粮；最后修上师相应法，使自己的凡夫心尽快与上师智慧心相应。这一系列的方法，

是以往诸佛菩萨出于对苦难众生的大悲心而特别设计的，层层引导，极为善巧。正如诸多大德所言：此法浓缩了一切经典的精华！

除了极少数上上根性的人之外，好多人都是依靠修加行而成就的。无数前辈高僧大德，一生中修过几次、十几次、甚至是几十次加行，最后才证悟空性，达到究竟圆满的境界。祖师大德尚且如此，何况我们这些罪孽深重、烦恼重重的凡夫？

功到自然成！

我们通过修持加行，对世间所有的一切不再有丝毫的贪恋，并对父母众生生起了无伪的慈悲心、菩提心，在此基础上如理如法忏罪、积福，最终对上师具足了无伪的信心，这时通过上师的窍诀，证悟空性就如瓜熟蒂落、水到渠成。

所以我们想实现今生解脱成佛的愿望，出离心、慈悲心、菩提心及对上师的信心是必不可少的条件。

以大圆满前行来增长这四种“心”是最快速、最便捷的途径。想不修加行而获得成就，就如同妄想一步登天、水中捞月、建造空中楼阁一样的不可能！这种想法无异于痴人说梦、颠倒透顶、极为荒唐可笑！

失之毫厘，差之千里。

在现实的修行中，我们见过各种各样的现象：有的人也念佛了，也打坐了，也顶礼了、也观想了，修了几年、十几年、甚至是几十年，但是依然业障、烦恼、习气深重。身体没有改变、生活没有改变、心态没有改变，很多人修到最后竟然无所适从，与周围的人和环境格格不入，被他人视为异类，自己也发出了“修行的路为什么这样难”的感叹！很多人在此状态下，得过且过，随波逐流，虚度光阴，荒废人身，甚至退失道心，放弃修行；有些人盲修瞎炼，根本没有解脱、往生的把握却还自以为是；有些人修行不明理、不如法，没有任何功德，却打着佛法的旗号不停地造业而不自知；还有些人自认为很有修行、很有知见，到处瞎说、以盲引盲……

凡此种种，令人不堪入目、触目惊心！

佛法是一种灵活而又圆融的活法，它不仅能让我们在未来生生世世永远脱离

痛苦与烦恼，同时也是能够让我们在今生得到快乐与幸福的方法。如果修持了佛法，却依然故我，涛声依旧，那么这绝对不是佛法的问题，而一定是个人的修行出了问题，这一点是毋庸置疑的。原因也许是我们修行得不如法；也许是我们根本没有找到一条适合现代生活环境与现代修行人通行的合理而正确的路；也许是我们缺少了正确的指引；也许是已经有人为我们指明了道路与方向，但是我们却了解得不清晰，或者了解却不坚持，等等。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇，一失人身万劫不复。如果我们不抓住今生幸得宝贵人身的机会解脱，可以这样说，永远都不会再有这样的机会了！这绝不是危言耸听、夸大其词。不用说我们被以往所造恶业的牵引，好好想想，就是在今生，我们所造的杀盗淫妄酒中的任何一种恶业，就足以让我们堕落地狱深渊，永无出头之日。况且我们所处的还是末法时期，谁也转变不了众生的业力，谁也改变不了无常，谁也阻挡不了佛法衰落的脚步……

所以任何人想解脱、想成佛，绝不可以忽视、放弃前行的修法。

放弃了前行的修法，就等于放弃了修行；放弃了前行的修法，就等于放弃了解脱；放弃了前行的修法，就等于放弃了佛果！

所以基础的修行至关重要。

无论是修净土宗，修禅宗，还是修密宗，都需要出离心、慈悲心、菩提心，忏障与积福的基础。

修行来不得半点虚假，不要自欺欺人。有些人妄想通过不修加行来投机取巧，寻找捷径，实则本末倒置。

只有修持加行才是真正通向大圆满境界的捷径。只有修好了加行，才能让自己变成大圆满的法器；只有成为了法器，我们才能真正迈向解脱，我们才能究竟成佛！

# 大圆满法的修行次第

达真堪布

大圆满法门来自法身佛普贤王如来，由佛界传入天界，由天界传入人间，是听闻得解脱的顿悟法门，是密乘宁玛派（红教）的最高即身成佛法门。密乘续典中曾授记，随着末法时代的黑暗越来越重，无上大圆满的光明反而越来越增上。全知龙钦巴尊者曾授记，将来大圆满法会越来越兴盛。麦彭仁波切也指出，末法时代的黑暗越来越深时，大圆满的日光就越来越强烈。当今时代虽深处五浊恶世，但是在诸佛菩萨的不可思议加持之下，佛法在南瞻部州进入了一个复兴的伟大时期。因为大圆满法的方便、快捷、殊胜，与现在的众生根基极其相应，因而无上光明大圆满法已在全世界各地得到更为广泛的传播和弘扬。更多的有缘众生，若依次第，认真、严格修学，即身成佛、虹身成就指日可待。

我们在修大圆满法时，主要是按照宁提派的传承与华智仁波切的教言与方法来修学的。

修学大圆满法要具备业障小、福报大、得到上师的窍诀这三个条件。要具有出离心、菩提心以及证悟空性的智慧的基础。而这些条件与基础，全部来自于大圆满法加行的学修。加行是地基，没有地基的建筑不可能建成，没有牢固地基的建筑不可能坚固。正如以往我们所说：修持加行是成就大圆满的唯一之路！

思维观修的时间要求是根据华智仁波切的两大得意弟子之一阿琼堪布所著的《大圆满法前行引导文记录》的内容，经过足够的听闻以后，再进行思维观修。每个加行要观修 100 天。上等根基者观修 100 座，每天一座；中等根基者观修 200 座，每天两座；下等根基者观修 400 座，每天四座。每座为一小时。平时在日常的生活中也要处处观修每个修法的内容。

若第一天没有观修，第二天可以多观修。如按照每个加行修学 100 天计算，九个加行则需要 900 天。我们大致需要三年的时间修学完全部加行。因为每年我们还有共修法会，或进行其他的修法。

修加行的过程中，主要是以观修为主。如果观累了，或者观不下去了，可以在无想、无意念当中坐一会儿，当成休息。念头起来了，再继续观修。真正的静修是进入当初的状态，把自己的心安住于本觉当中。这是见性以后才可以有的。

我们平日里没有太多的时间专门观修，只能观修一、两个小时，时间很短。但佛讲的都是诸法的真相真理，每一段修法都不离世间。我们可以把佛法落实、运用到日常的生活工作中，在接待人，处理事的过程中，处处提起正念，在生活与工作当中解脱、圆满。

这样的观修也不一定是绝对的，不光要看时间，还要看相续。因为每个人的根基不同，有的人可能观修 100 座就达到了效果，有的人可能观修了 200 座才能达到效果，有的人可能观修了 400 座还达不到效果。也就是说，根据各人的根基，有的人不需要修持这么长时间就达到了效果；有的人可能修持了三年还没有达到效果。然而依我个人看，如果我们按照这个过程如理如法地修持加行，三年以后大部分人都可以修正行了。

需要重点强调的是：真正想修学大圆满法正行，必须严格按照传承与仪轨，以及上师的要求实修加行，并且每一个加行都要达到一定的层次。待基础打牢了，才可以进入正行。如果不按照传承与仪轨，以及上师的要求修加行，不允许修正行，即使修了也不能成就。

这些加行修好了，再修大圆满法正行中特有的一些加行修法，然后再修正行。正行就是能即身成佛，虹身成就的立断法和顿超法。立断法：立即可以断除所有的妄念执着。顿超法：顿时可以超出三界轮回，直接达到佛的圆满境界。

## 加行主要观修内容及要达到的效果

### 四外加行

#### （一）暇满难得

恶趣众生如大地土，人道众生如白日星。累生累世积累的善业，才有了今生

幸得人身的机会。而远离了八种无闲暇处，具足了十种圆满的人身才是暇满人身，它胜过了如意宝。然而，如果我们不珍惜这个珍宝般的人身，不抓紧时间精进修学，在没有解脱之前，死亡来临，恶业牵引，就会不可避免地堕入恶趣，那时就再也没有解脱的机会了。所以我们一定要仔细观察思维，自己现在所拥有的人身是否是暇满的人身？如果不是暇满人身，就一定要竭尽全力，想尽办法让自己的人身变成暇满。学修暇满难得的目的，就是为了让自己的相续变成暇满。

主要观修内容：

1、八种闲暇，十种圆满

2、从因、喻、数的角度来思维人身难得

3、怎样去珍惜人身，什么叫珍惜人身

修持此法要达到的最终效果：真正认识到，了解到，体悟到，真正懂得了暇满的人身是解脱成佛唯一的机缘与条件，没有暇满的人身就没有学佛修行的机会，发自内心地珍惜所得到的人身，进而精进修行，就如同一生中从未睡眠过的金厄瓦格西。

但是暇满的人身也不是恒常的，我们随时随地会失去生命，一旦无常到来，就再也没有解脱机会了。接着我们要进入下一个修法：寿命无常。

（二）寿命无常

所有的一切都是无常的，都在刹那刹那当中变。山河大地，万事万物，包括我们的生命都是无常的。我们的生命非常脆弱，时时刻刻、在在处处都有失去的可能。在哪里死，什么时候死，以何种方式死，我们根本无法把握。

主要观修内容：

1、思维外器世界而修无常

2、思维内情众生而修无常

3、思维殊胜正士而修无常

4、思维世界尊主而修无常

5、思维各种寓意而修无常

6、思维死缘无定而修无常

7、思维猛力希求而修无常

8、修持无常的功德与利益

修持此法要达到的最终效果：对世间所有的一切不再有丝毫贪念。趁着一息尚存，珍惜佛法，珍惜光阴，分秒必争，全力以赴，竭尽全力地，如同美女头顶燃火，农夫怀进毒蛇，牦牛抢吃青草般，如此急迫地学法修行。

如果我们没有紧迫感，不抓紧时间修行，一旦死亡来临，就要堕入轮回。接着我们要进入下一个修法：轮回过患。

（三）轮回过患

地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，傍生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦，轮回犹如针之尖，何时亦无有安乐。六道众生无论生于何处，都离不开痛苦的本性，都超不出痛苦的范围，六道轮回如火坑，如苦海，没有丝毫安乐。我们生生世世以来造作过无数的恶业，因缘成熟了，就会不可避免地再次堕入轮回，继续感受无边无际、无止无休的痛苦。

主要观修内容：

1、地狱之苦：（1）八热地狱；（2）近边地狱；（3）八寒地狱；（4）孤独地狱

2、饿鬼之苦：（1）隐住饿鬼；（2）空游饿鬼

3、傍生之苦：（1）海居傍生；（2）散居傍生

4、人类之苦：（1）三大根本苦；（2）八支分苦

5、非天之苦

6、天人之苦

7、什么是真实无伪的厌离心或出离心

修持此法的最终效果：对六道轮回生起真正的恐惧心、畏惧心、厌离心。生起逃脱轮回的决心，迫不及待地想解脱。

如果我们抓紧时间学佛修行了，我们能解脱轮回吗？当然能！因为因果是不虚的，善有善报，恶有恶报，修菩提道得菩提果。因而要进入下一个修法：因果不虚。

（四）因果不虚

善恶皆有果报。种恶因结恶果，种善因结善果。我们首先要知道什么是真正的善与恶，生起断恶行善的决心。一旦我们产生了脱离轮回的想法，就必须舍弃轮回的因，再微小的善业也要尽力行持，再微小的恶业也要尽力遮止。一旦我们真正想脱离轮回，就要行菩萨道，这样才能得菩提果。

主要观修内容：

1、所断之十种恶业及果报

2、应行之十种善业及果报

3、什么才是行善断恶，怎样去行善断恶

4、一切业的自性

修持此法的最终效果：深信因果、谨慎取舍善恶，最终断恶行善，并将自己所有的起心动念全部转向菩提果的因。

观修四外加行的结果与最终目的：是为了断除对世间一切法的贪念，生起真正的脱离轮回的心。

脱离轮回需要修持佛法，修持佛法首先要进入佛门。那么怎样才能进入佛门？接着我们要进入下一个阶段的观修。

五内加行

（一）皈依

皈依是佛教与外道的界限，是一切正法的基础。只有皈依了，才是进入佛门；

只有进入了佛门，才能修学正法。

主要观修内容：

1、皈依的基础

2、皈依的分类

3、皈依的方法

4、皈依的学处

5、皈依的功德

修学此法的最终效果：无论面对何种情境，对上师三宝，对佛法的信心永不退转，永不动摇，永不改变。真正生起以佛陀为导师，以佛法为道路，以僧众为道友，以上师为怙主的决心！

我们进入佛门了，就要想尽办法早日成就，那么就要进入大乘修法。接着我们要修持下一个修法：发菩提心。

（二）发菩提心

菩提心是如意宝。它是进入大乘修法的标志，是一切大乘修法的基础。我们一定要进入大乘法门，否则就没有资格修持大乘佛法。如果不修持大乘佛法，就不能成佛。真正发出了菩提心，时时刻刻都能消除业障，时时刻刻都能增长智慧，增加福报。

主要观修内容：

1、四无量心

2、愿菩提心

3、行菩提心

4、愿行菩提心的学处

修持此法要达到的最终效果：对所有的众生生起真实无伪的，平等的慈悲心；

生起为救度众生誓愿成佛的决心；为早日圆成佛道而精进认真闻思修行，精进认真践行六度。

为了早日成佛，我们要尽快消业。只有铲除了业障，我们才能在修行的道路上勇往直前。接着我们要进入下一个修法：金刚萨埵除障法。

（三）金刚萨埵除障法

由于无始劫以来的无明愚痴颠倒，我们造作了无数的恶业。这些恶业障碍我们修持佛法，障碍我们解脱成佛。如果不将所有的业障清净掉，一旦因缘成熟，我们就会堕入三途，因此没有什么比消业还重要。在所有的消除业障的修法当中，金刚萨埵除障法是消业最快、最殊胜的方法。

主要观修内容：

1、忏悔的重要性

2、四种对治力

3、观修金刚萨埵

4、忏悔的功德

修学此法的最终效果是：业障消了，烦恼少了、习气小了，违缘障碍没有了，修行更精进了，更轻松自在了。

但是业障消除的同时还要积福，才能圆满福慧资粮，因此下一步我们要修持最殊胜的积累福慧资粮的方法：供修曼茶罗。

（四）供修曼茶罗

一切世间出世间的成就，都是从福慧当中产生的。如果没有圆满福慧两种资粮，则不能解脱成佛。而获得福慧资粮的方法属供修曼茶罗最为殊胜，因为它包括了整个宇宙的一切财富。

主要观修内容：

1、供修曼茶罗的重要性

2、所修曼茶罗

3、所供曼茶罗

4、供三十七堆曼茶罗

5、三身曼茶罗

6、七堆曼茶罗

7、积累资粮的道理

修学此法的最终效果：福报具足了，智慧增长了，对修行，对佛法，对上师更有信心了。

通过如上修学，我们的福报、智慧具足了，但是真正要证悟最究竟最圆满的智慧，则需要上师的加持与窍诀。没有上师的加持与窍诀，不会取得圆满成就，要想得到这些就要进入下一个修法：上师瑜伽。

（五）上师瑜伽

修行不能没有上师，上师是一切功德与加持的来源。不依止上师，没有上师的加持，不会有任何成就。一切佛经、续部、论典中从未宣说过不依止上师而成佛的历史。“十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜；念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。”对上师生起强烈的信心，真正将上师视为佛！无论在今生还是在来世，都将上师视为唯一的怙主，唯一的依托，任何时候都不改变，都不怀疑，都不动摇！

主要观修内容：

1、修学上师瑜伽的重要性

2、观察上师及依止上师

3、上师瑜伽的实修方法

4、传承上师简介

修持此法要达到最终的效果：将上师所有的功德全部纳入自己的相续中，与上师身口意相应，与上师无二无别，证得大圆满法的境界。

重点提示：

我们一定要按次第，按传承，按上师的要求修学，否则不可能有成就，都是盲修瞎炼。修加行比修正行难。没有基础而学修，就如同想一步登天，就如同建空中楼阁，无论怎样努力，都不会有任何结果，只是白白地虚度大好的光阴，白白地浪费宝贵的人身。

现在有些人对自己没有信心，认为自己不是这种根机，没有这种善根。但是我们可以通过修加行增加自己的信心与善根，让自己变成大圆满法的法器。

大圆满法是即身成佛的方法，我们现在所学修的这个次第与过程，是最完整，最快速，最捷径的。很多大德高僧，历代传承上师都是依此方法成就的。这是他们走过的路，这是他们用过的方法，我们按照这条路，按照这个方法就不会有错。按照上师的要求，这样才能有正确的目标与方向。我们按此坚持不懈地走下去，就能实现我们的愿望。

我们学修加行，必须要按照上述的内容，达到这样的层次。相续成熟了，出离心，菩提心，证悟空性的智慧有了，就成就了。加行是基础，我们按照次第、仪轨、传承与要求实修加行，然后才可以修正行。真正修正行了，成佛就快了。如果加行修得不到位，开正行班了，也不可以参加，参加了也不能成就。

除了正确地修学加行之外，我们还要将修行与生活结合在一起，要把每一段修法都融入、运用到生活当中，时时刻刻在生活当中观修，在生活中解脱圆满。

祈愿所有众生都能学修正法，都能解脱成佛！

吉祥圆满，扎西得勒！

2009 年 3 月 11 日

二〇〇九年农历 2 月 25

# 2006年百日共修 暇满难得 （一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天是我们百日共修的第一天。我们为什么要举办百日共修学习班呢？是为了很多的众生。因为很多学佛人修行了很多年，但没有太大的进步和变化。有的人刚开始的时候很有进步，很有变化，自己感觉也非常好。但是修了一段时间，不仅没有进步，甚至还退步了。

这是什么原因呢？这是因为我们没有系统地学习佛法，今天学这个，明天学那个。很多人也没有善知识的指点，自己觉得这个好，就看这个书，修这个法；明天觉得那个好，又看那个书，修那个法，实际上什么也没有修成。我们对佛法了解的太少了，明白的太少了，所以没有太大的进步，没有太大的改变。

学了很多年，修了很多年，但是没有任何成就，就是因为我们学习佛法的时候没有系统地学，我们修持佛法的时候没有按次第来修。所以我们没有成就，没有解脱。如果我们系统地学习了佛法，一定能学会；如果我们按次第地来修行，一定有成就。为了对治这种情况，我们开办了百日共修学习班。

百日共修的内容是什么？从人身难得开始学修。人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，这是外加行。然后修学皈依、发心、金刚萨埵除障法、曼茶罗，最后学修上师瑜伽，这属于是内加行。破瓦法是特别接近大圆满法的一种修法，也可以叫往生法。这些是我们主要学习、修持的内容。

我希望大家都能好好地参加，好好地修持，这个十分重要。我们这次能够参加百日共修的法会，是我们一生当中最大的福报，这个福报是我们生生世世修来的。否则不可能参加百日共修的法会。所以我们一定要珍惜这个机会，一定要珍惜这个缘分，这个缘分也叫善根。如果你没有这么好的善缘，不可能参加这个法会。

我们有最大的善根，也有最大的福报。所以我们能够参加这个法会，一定要珍惜。什么是珍惜？就是闻法的时候一定要认认真真地听，然后要好好地思考。反复看书，然后再观修，一天最少两个小时，两个时间段落，也可以分四个时间段落，也可以分六个时间段落，但是我们这次最好做四次，最起码做两次。一次一个小时，早上一次，晚上一次。

打坐的时候要观修当天的学习内容，要反复地想、反复地观、反复地了解。如果真想解脱的话，一定不能浪费这次机会，一定要珍惜，一定要抓紧时间。如果家里有事，实在不行你就少睡两个小时，那又怎么了？晚上晚睡一个小时，早上早起一个小时。我们都是修行者，都想学、都想修，都想解脱，都想成佛，少睡两个小时不是什么难事，这没有什么困难。一天一定最少要观修两个小时，重要的是观修，反复想、反复观，想不动的时候可以静坐一会，这是休息。

我们现在还没有真正的观修，你想静修是不可能的。什么是静修？真正的静修是保持当初的状态，你根本不知道，根本没有明白当初的状态是怎么回事，那怎么保持呢？你真正想静修的话，首先一定要弄明白、搞清楚当初的状态，然后进入到当初的状态，最后保持那个状态，这叫真正的静坐。你休息一会儿可以，什么也不想，休息好了，心也不累了，歇过来了，那个时候再开始思维。

比如说我们今天所讲的内容是八种闲暇。什么是八种闲暇？什么是八种无闲暇？反复想，反复思考，记在心里，这就行了。我们每天晚上七点四十五分开始讲课，然后读相关的文章，然后进行问答及讨论，都谈自己的感受。比如今天学习的内容是人身难得，我们可以读这方面的文章。自己回去多看书，一天看三遍、四遍、五遍、六遍。然后再观想，每天最少观修两个小时，一次一个小时，观修当天的学习内容，早上一次，晚上一次。最好观修四次，早上一次，上午一次，下午一次，晚上一次。最少两次，人身难得观想七天，寿命无常再观修七天。

我们今天学习的主要内容是人身难得。什么叫人身难得？暇满的人身非常非常的难得，因为在这个世界上，真正具足了八种闲暇、十种圆满的人身非常非常的少。就像真正的如意宝一样，几乎得不到。不是所有的人身都是暇满的人身。暇满的人身才是真正的人身，暇满的人身才是珍宝般的人身。

真正的如意宝非常难得，获得了如意宝有什么用？想要什么它就能给你什

么，想要什么你就有什么。暇满的人身那么难得，既然得到了，起什么作用？如果得到了这个暇满的人身，就能解脱能成佛。有暇满的人身才能修持正法，真正能够修持正法了，我们才能彻底解脱，才能永远解脱。

我们这个人身比如意宝还要珍贵，因为如意宝只能给我们需要的东西，吃的、喝的、穿的这些。但是它不能让我们解脱，不能给我们圆满的功德和佛果。暇满的人身就能给我们这些。我们的功德圆满了，那个时候什么都有了。什么叫功德圆满？就是心想事成，心里想什么就成什么。

我们真正要修持正法的话，一定要具足八种闲暇和十种圆满。具足八种闲暇就是远离了八种无闲暇。具备了八种闲暇和十种自他圆满，才能修持正法，才能解脱，才能成佛。

八种无闲暇处是地狱处、饿鬼处、傍生处、边鄙地、长寿天、邪见、不遇佛出世（暗劫）、喑哑。为什么叫无闲暇？如果我们出生在地狱里，日日夜夜要感受寒热的痛苦，根本没有修持正法的机会。

八热地狱。这里到处都是火，一投生到那个地方，立即被烧焦，但因业力还死不了，就要感受这样的痛苦。什么时候业力穷尽了，什么时候才能死。之前就要日日夜夜不间断地感受这样特别难忍的痛苦，哪有修行的时间？地狱的众生根本没有修行的机会，连上师三宝的名字都听不到。这都是事实，这叫轮回的过患。

六道轮回都有过患，一旦投生到地狱里就完了。所以我们不能造业，不能杀生，不能生起嗔恨心，不能生起邪见，这都是下地狱的因。这都是佛说的。六道轮回都有痛苦，尤其是在地狱里有那么大的痛苦。如果你对佛讲的善有善报，恶有恶报这个道理你不相信，甚至还诽谤；对上师三宝生不起信心，甚至还诽谤；对六道轮回，因果不虚不相信，甚至还诽谤，这都是邪见。有这样邪知邪见的人，也要投生到地狱。在那里连上师三宝的名字都听不到，也根本想不到这些。所以对他们来说，没有佛法，不能修行，不能学佛，不能解脱，不能成佛。

傍生。大部分傍生都是互相残杀，互相吞食，互相伤害，心一刹那、一分钟也稳定不下来，日日夜夜，不间断地处在恐怖当中，吃一口草也要东瞅西看。它们的生命每时每刻都有危险，心里特别害怕，没有安静、稳定的时候，永远是在那样害怕、恐怖的状态中，没有修行的时间。

地狱众生嗔恨心特别重，饿鬼贪心特别重，傍生特别愚痴，快要冻死了也不会取暖，更不会学也不会修。你告诉它，如果只念一句“阿弥陀佛”，就可以解脱，可以成佛，它也听不懂也不会念，所以没有办法修行。

然后就是长寿天，也是无想天。这里的天人没有意识、没有意念、没有思想，在那个境界中虚度光阴，所以没有空闲修行。他们的寿命特别长，比人长，也比其它的天人长。阿修罗、人界、天界叫善趣。善趣里长寿天的寿命比较长，所以叫长寿天。那种境界不是解脱，但他认为那是解脱。

现在很多人都说，“我是修禅的。”觉得自己是修禅的，但也可以说那是世间的禅，不是出世间的禅。什么也不能想，善的念头，恶的念头，什么念头也不能有，就那么坐着。很多人都认为这样的境界是佛菩萨的境界，是真正的解脱，是真正的成就，实际上不是。哪有这样的佛？什么也没有，也没有慈悲心，也没有智慧，这不是傻了吗？这不是傻子吗？你真修成了，心要入定；但你这不叫入定，也不叫禅定。

什么是入定？让自己的心进入到当初的状态、本觉当中，把自己的心安住于本来具有的觉性当中，这叫禅定。无论什么时候，行住坐卧都在那个状态当中，在本来具有的觉性当中，这才是真正的禅，这叫入定。一直在那个状态当中，能保持如如不动的心，那样的状态是真正的禅。

刚才那个不是真正的禅。很多人都认为那是禅，然后说，我要入定，我修禅。这不是禅。你把自己的心定住在正知正见上，没有邪知邪见，这是真正的禅定，这叫入定。什么也不想，什么也不念，那样呆着。一坐能坐很长时间，几个月、几年、几十年，没有修十种善业，没有行善断恶，那样会投生到傍生道。

行持十种善业，断除十不善业，在行善断恶的基础上，才能达到无想的境界。这样死了以后投生到长寿天，那个时候无念无想，在那样的境界中虚度光阴。永远在那个状态，永远在那个境界中，没有任何的念头，没有任何的思想，所以它不能解脱，也不能修行，没有修行的机会和条件。

边鄙地。边鄙地是没有佛法的地方。现在也是，有的地方根本没有佛法，还有很多外道的修法。如果我们投生到边鄙地了，就闻不到佛法，就没有修持佛法的机会了。

邪见。不相信上师三宝，不相信因果，不相信轮回，甚至还诽谤说没有地狱，没有极乐世界，这样的人叫邪见者。在他的相续中有邪知邪见，而且特别重，他的相续中有染污，无法能够调顺他的相续。他根本不相信，根本不接受，所以他没有修行的闲暇，没有修行的机会，所以也是属于八种无闲暇。

暗劫。暗劫是没有佛法的劫。我们现在的劫叫贤劫，因为在这个劫当中可以出现一千尊佛。所以也可以叫贤劫或者光明劫。什么是暗劫？在那个劫当中佛不出世，没有佛法的光明，所以叫暗劫。如果我们投生到暗劫里，没有佛出世，没有佛法的光明，我们根本遇不到佛法。所以我们就没有修持正法的机会，没有这个闲暇，所以它也是属于八种无闲暇。

喑哑。也可以说是聋哑人。这样的人心也喑哑，什么也不懂，特别的愚痴，别人说什么也不明白，根本不懂。什么是心喑哑，心里不会想，心无法调顺，是真正的傻子，这样的众生，根本不懂佛法，根本接受不了佛法，根本不懂佛法的内容和佛法的含义，所以没有修持佛法，修持正法的闲暇和机会，所以这也是属于八种无闲暇。

如果你远离了这八种无闲暇处，才叫具足八种闲暇的人身；具足了十种圆满，这才是暇满的人身。首先要远离这八种无闲暇处，要具足八种闲暇，就是有修持佛法的闲暇，有修行佛法的机会，有修持佛法的条件。

今天就到这里。希望大家一定要认认真真地学习，老老实实的修持，过了一百天，肯定都有很大的进步与变化，很多人都能开悟、证悟、解脱、成佛！

祝大家吉祥圆满、扎西德勒！

# 2006 年百日共修 暇满难得 （二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天要学习的内容还是暇满难得。昨天讲了暇满的人身非常的难得。我们要知道这些，以后要珍惜这些。暇满的人身非常珍贵。我们都是想解脱的人，都是想成佛的人。如果你真想解脱，真想成佛，就要修持正法。如果你真想修持正法，首先必须要具足暇满的人身。有了暇满的人身才有修持正法的缘分，才能修持成佛，才能解脱，才算有了解脱的机会。

什么是暇满的人身？远离八种无闲暇处，具足十种圆满的人身，叫暇满的人身。闲暇的意思是指有修持正法的机会，有修持正法的缘分。

十种圆满是指五种自圆满和五种他圆满。具足十种圆满的人身，叫圆满人身 。暇满的人身非常的重要，非常的珍贵。既然得到了，一定不能白白地浪费。

八种无闲暇处：地狱处、饿鬼处、傍生处、长寿天、边鄙地、邪见、暗劫（无佛出世）、喑哑。地狱里的众生日日夜夜不间断地感受寒热的痛苦，没有空闲修持正法。饿鬼道的众生日日夜夜不间断地感受饥渴的痛苦，没有空闲修持正法。傍生道的众生互相残杀、互相损害、互相吞食，时刻处在特别恐惧、恐怖的状态中，心一刹那也安定不下来，也没有空闲修持正法。长寿天也叫无想天，那里的众生在没有意念、没有思想的境界中虚度光阴，也没有空闲修持正法。边鄙地没有佛及佛法，那里的众生不懂佛法，他们的所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀盗淫妄酒，不做善事，只做恶事，做恶业的时候特别有力量。那些众生业力特别重，烦恼特别重，心地也特别下劣，就是在那个状态中、在那个环境中虚度光阴，根本趋入不了正道，没有空闲修法。邪见者，在他们的相续中，邪知邪见特别严重，相续受到特别严重的染污，他们什么也不相信，不相信因果、不相信轮回、不相信上师三宝、也不相信佛法。他们在那个状态中，没有空闲修持正法，只是烦恼、造业、荒度人身。

暗劫：佛不出世的劫叫暗劫。我们现在的劫叫贤劫，也是光明劫。为什么是光明劫？在这个劫中能出现一千尊佛陀，他们都能转法轮。佛出世了、转法轮了，这个世界有了佛法的光明，不黑暗了，所以这个劫是光明劫。佛不出世的劫，没有佛，也没有佛转法轮、也没有佛法的光明，特别黑暗，所以那个劫叫暗劫。那个时侯的众生不能成为正法的法器，福慧特别浅薄、业障特别深重，他们根本接受不了佛法，根本不能修持正法，一切诸佛都融化不了，度化不了他们，所以佛就不出世了。不是佛不慈悲，而是众生业障深重。那个时候根本没有佛法，也没有正法，所以他们没有空闲修持正法。

喑哑：平时是指不会说话的人，就是那些聋哑人，在这里说的喑哑是指心喑哑、意根喑哑。什么叫意根喑哑？就是心、意根不成熟，什么也不懂、什么也不会，沟通不了、交流不了的人。那样的人不会做任何事，也不会想任何事，也不会讲任何道理，对于他们来说无法修持正法。

这些都是八无暇处。远离了这些八无暇处，具足了八种闲暇，还要具备十种圆满。什么是十种圆满？就是有五种自圆满和五种他圆满。

五种自圆满：所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满，这五种圆满叫做自圆满。

观待自己方面应该具足的圆满叫自圆满。

所依圆满：是指获得了人身。如果没有获得人身，就没有所依圆满。在其他的道里根本修持不了正法。恶趣里没有空闲修持正法，天人、阿修罗修持不了正法，他们也曾经到佛陀面前发誓、皈依，但他们真正要修持正法是非常困难的，几乎没有办法修持。天人与阿修罗里修持正法的只有几个，像梵天、帝释天，他们都是佛菩萨化身，别的天人、阿修罗都不能修持正法。别解脱戒是一切戒的基础，他们不能成为别解脱戒的法器，他们都不能受别解脱戒。

他们不能真正趋入正道、佛道，也不能真正修持正法，所以他们不属于暇满的人身。因此，所依圆满最基础的条件获得人身。一定要获得人身，只有获得了人身，才有了修持正法的可能性。在这个基础上才可以有其他的圆满，才可以有其他的闲暇，否则就没有那些闲暇和圆满。

环境圆满：就是佛法中土。中土可以分为两个：一个是地界中土，一个是佛法中土。什么是佛法中土？佛法、正法特别发展、兴盛的地方叫做佛法中土。什么是地界中土？印度金刚座叫做地界中土。因为它是整个南瞻部洲的中央，贤劫千佛都在印度金刚座那里成佛。空劫的时候也不能毁坏。以前印度是佛法中土，现在藏地和汉地是佛法中土。出生在这样的地方，这样的环境里，就叫环境圆满。

根德圆满：诸根为眼根、耳根、鼻根、舌根、身根五根不残缺。残缺了法根不圆满、不具足，修行上有障碍。盲人看书、看光碟不方便；聋哑人听不见，这些都是修行上的障碍。如果五根不具足，不圆满，有了残缺就不是根德圆满。只有五根不残缺，特别圆满，叫根德圆满。

意乐圆满：不是业际颠倒的人。没有善，只有恶；不做善事，只做恶事，这种人是业际颠倒的人。有善心、有善根、有善行、做善事、这是意乐圆满。

信心圆满：对佛法、正法的信心圆满。如果对佛法、正法没有信心，没有兴趣，不叫圆满；如果对佛法有信心、有兴趣，才叫信心圆满。这是五种自圆满。

我们现在有的人真的具足了五种自圆满，可以修持佛法。如果对佛法、正法的信心不足，可以培养。多看佛书，看解脱的利益，看轮回的过患，然后可以慢慢地对佛法，对正法生起具足的信心，这些都特别重要。大家都观察自己的相续中有没有这些暇满？有了一定要珍惜，如果没有一定要努力，也能成为暇满的人身。

我们现在属于是系统地学。闻法的时候，要把所有的事情都放下，认认真真地听。有佛就有魔，都好好学，别退了。多难得啊，真的，怎么还不精进呢？如果错过了这个机会，没有珍惜人身，今生没有解脱，以后连解脱的可能性都没有了，永远不可能解脱了。好好地听，好好地做，以后有很多内容。轮回的过患、因果不虚，大家还没有弄明白。如果真的能够弄明白轮回的过患、真正能够了解了轮回，不可能那么懒惰懈怠，不精进！也不可能那么怀疑，不可能！

还是没有弄明白，哪有比这个还重要的？我们时时刻刻都应该想到这些。为什么忘了？还是没有弄明白。看书了、看光碟了，这只是一点点的了解，还是不明白。真的了解了不可能这样，因果不虚啊！善有善报、恶有恶报，这是亘古不变的真理，不可能有丝毫的差错。为什么还继续造业呢？

每一个起心动念都是关键的时刻。一定要注意！每一个起心动念，如果没有行善肯定就造业了。你的每一个起心动念也许是正知正念、也许是邪知邪见。有邪思邪见肯定有恶业，有恶业肯定要感受业报。多重要啊！为什么天天那么呆着，什么也不想，什么也不做，怎么那么懈怠，怎么不注意呢？

我们现在修行、学佛为了什么？是为了几个人，还是为了自己能够达到种种目的？哪有这样的修行人？哪有这样的学佛者？这些不都是为了自己吗？为众生就是为自己！不为众生你能解脱吗？所以你只能为众生，这样才能解脱。为什么佛菩萨让我们为众生，让我们承办众生的利益呢？我们能够承办众生的利益，能够考虑到众生，能够为众生了，才能活得轻松、才能活得自在。怎么还忘不掉这个“我”呢？总说：我要怎么怎么地，总是“我、我、我……”到底是为了“我”、还是为了“他”呀？如果你真的为了他还有什么埋怨的？不都是应该做的吗？为了众生而做还埋怨什么呀？

你没有为众生，如果你完全为众生了还有什么可埋怨的？还有什么可要求的？还有什么想得到的？为什么这样说，就是要完全把这个“我”忘掉，完全要为众生。这是什么意思？我不是说过吗，我们时时刻刻都要学会照顾别人、尊重别人、关心别人，无条件地、无要求地、无回报地对待众生！你看你做的，有要求、有条件、要回报！这不是自私自利吗？无论做什么事都不能要回报，不能有要求，要无条件地做。如果你有了这些，不是菩萨行，不是真正的修行。多累啊！这也是一种烦恼，也是一种痛苦。

我们说：对佛、对佛的境界，对法，对这些善事、善根也不能有执着，就是说不能有自私自利的心，不能有我执我爱。如果有了我执我爱，有了自私自利，都是执着！

我们做不到是不是？害怕是不是？如果完全为了众生，那我们怎么工作，怎么生活，怎么过日子啊？如果你这么想就是愚痴！你能完全为众生的时候，你的生活才能美满，你的工作才能顺利，你的家庭才能幸福，你的心情才能愉快！你以前一直想得到这些，可你得到了什么？真正快乐过，幸福过吗？有没有真正的满意过？

没有，一直都没有！原因在哪里？原因在我们一直都没有忘掉这个“我”！

修行的时候，观想的时候，打坐的时候有掺杂、有杂念，就是没有忘掉这个“我”。我们发心的时候说：为度化一切众生而发誓修持成佛，但是没有忘掉“我”！我们闻法、念经、看书修行的时候也是，还是没有忘掉这个“我”！

通通把这个“我”忘掉，那个时候才会轻松、自在，之前不可能，你怎么做也不行。我不是说过么，没有放下之前，怎么也不行。在家也不行、出家也不行；在家里也不行、在庙里也不行；有条件不行、没有条件也不行；有病不行、没有病也不行；有伴儿不行、没有伴儿也不行，都有苦恼。那怎么才能行，放下才能行，把这个“我”忘掉！

别害怕，有病就有病，死就死，没有人理就没有人理呗！别想这些，想这些还是没有放下。米勒日巴说的多好啊，他最大的愿望、要求是：“有病没有人问；死了没有人看。”别害怕，我们真正到那个时候，不可能没有人看，也不可能没有人管，那个时候才有呢。把这个“我”忘掉，不要自私自利，完全为众生，那个时候我们才能快乐。

每个人、每个众生都想过一个平平安安的日子，都想自由自在地活着，都希望自己活得安乐、死得安心，佛也特别希望我们能这样。那怎么才能达到这个共同的愿望与目的呢？就是修行学佛，学佛修行，把这个“我”忘掉。

我们完全彻底地把这个“我”忘了，完全为众生的时候，才能得到这一切。我为什么发这个心：祈祷上师三宝加持于我，在自己的相续中，不要生起刹那的自私与自利的心，完全为众生。完全为众生了，我们才能平平安安地过日子，才能自由自在地活着，才能活得安乐、死得安心，在这之前不可能、达不到。

现在很多人都不会修行，根本没有学佛。今天拜佛了、上香了，身体舒服了，事业也顺利一点了，就觉得学佛好。明天不好了，就开始怀疑了。如果有一天，因为有事了，为了解决这件事，拜佛了，上香了，但是却没有那么顺利，身体也不太舒服，那个时候就完了，就完全退心了。哪有这样的学佛人，哪有一帆风顺的？没有魔不成佛，有魔力才有佛力。什么是魔？你去认识它：烦恼也好、魔障也好、病障也好，这都是佛，都是佛的化身。你去认识它，看清它。你能认清它、看清它了，你就解脱了。你没有认识它的时候，它就是个魔；你能真正地认识它的时候，它就是佛。魔的本性就是佛。没有魔，都是心，都是自己的心；都是心

的显现、心的变化，都是佛。

能够遇到一种障碍，就能提高一个层次；能够遇到一种违缘，就能增加一种智慧，这都是好事。但是我们不懂，老着急、上火，自己束缚自己。都是自找的。没有事，别害怕；越害怕，越有事；越担心，越有事；不担心、不害怕，不会有事。别拿它当真，也不要把它当事儿。不拿它当真、当事儿，它并不是个事儿，并不是个问题，不会有事儿。我们总害怕，天天在患得患失中，在执着中，多累啊。自己觉得好就追求，得不到就痛苦，自己觉得不好就拒绝，脱离不了就痛苦。不要拒绝，不要追求，这都是缘起，缘起的本性就是佛性。

好好地学，解脱不难，成佛不难。你真正学会了，真正有修行了，那个时候真不难，之前难哪！我们首先得明心见性，没有明心见性，怎么学，怎么修，学什么呀？我们没有明心见性之前、没有彻底弄明白自己的心、没有真正见到自己的性之前，没有真正的修行。明心见性了，才是见道；见道以后，才有真正的修道。之前都是积累资粮，都是资粮道、加行道，没有修行道。

明心见性不是什么难事，一说明心见性都害怕，噢，我能行吗？他能行吗？他能这样吗？都不相信。我们是刚学佛的，是刚修行的，首先一定要弄明白这颗心。我们都知道有心，到现在谁也没有找到心，都是凡夫。有些科学家说：心脏是心。心脏不是心。有的说大脑是心。大脑也不是心。科学家也好，哲学家也好，都没有找到这颗心。

我们一定要找到这颗心。一切功夫都下在这上面，下在找心上面。这颗心到底在哪？到底怎么回事？弄明白、搞清楚，这叫明心。我们从无始劫以来到现在，没有找到这颗心。没有找到这颗心，就没有找到自己。我们到现在还没有弄明白，自己到底是怎么回事？实际上我们到现在还没弄明白自己是什么东西。

到现在还没有认识到自己，难道这还不是愚痴吗？难道这还不是迷茫吗？见性的时候，你才是见佛了。现在有些人说："我看见菩萨了，我看见佛了！"你看见的菩萨是什么？你看见的佛在哪？"我看见空中有佛！"然后大家都看空中："在哪？在哪？"都找。不可能只在空中，佛到处都有。人看佛、找佛的时候，就找一个方向，就看一个方向。错了！那个时候根本找不到。"一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛"，到处都有佛。如果你真相信了，你才是真懂了，到那个时候

你看看，你才真正见到了佛。真正见到了佛，才是真正见到了自己的心。之前不可能。心的性就是我们的性。我的心就是我，我就是我的心，我的心的性就是我的性，我的性就是佛性。弄明白了、搞清楚了这个道理，这叫见性。见性的时候，不是用眼睛来看。弄清楚了这些就不难了。

人就是这样，不相信佛，不相信上师三宝，也不相信自己。对上师三宝的信心不足，对自己的信心也不足。很简单，很容易，只要相信。对我们来说，不相信就是秘密，其它的没有秘密。我们的自性对我们来说是个秘密的东西。

从人身难得开始，系统地学，按次第修，我们真正到那个时候了，不难，一点点也不难。相信自己，不要觉得难。不要退心，一定要坚持。佛和凡夫，就是一瞬间的事。把这个念头转过来，转过来就是佛，都是佛。就是念头转不过来，现在就难在这里。我们没有认识之前是凡夫，认识了就成佛了。都是佛，都有佛性。我们是要成佛的，但我们还没有成佛，因为我们还没有认识到，这叫迷。认识到了这叫觉，我们就去认识它。密宗里讲的就是这些。首先你能不能做到五种圆满的修持，这是密宗的基础。在这个基础上再修，否则根本修不了。为什么密宗来得快，特别直接？如果你的信心足，直接就告诉你了。

所说的根基就是信心。信心大，叫大根基，信心小叫小根基，信心中等，根基也是中等。没有别的根基，就是信心。别多说了，还是信心不足。这都是佛说的，都是上师说的。我们眼前这个人，我们的上师就是无量光佛，是阿弥陀佛。我们这些眷属、道友们，都是莲花部的尊众、勇士、勇母、空行、空行母、男女本尊、都是菩萨、菩萨母、佛父、佛母。法圆满，大乘法、大圆满法。时间圆满，本来常有相续论。一会儿就忘了，说了也没人相信，还是信心不足！

如果信心足了，还找什么西方极乐世界，还念什么无量光佛，还求什么往生，还念什么佛，还学什么佛？这不都行了吗？都圆满了，都有了吗？实际上，除了这些以外，根本找不到西方极乐世界，根本找不到无量光佛、阿弥陀佛。你念佛念明白了，那个时候你才知道，噢，原来是这样，原来就是这么说的，是我没有相信。

你的根基、智慧上来了，那个时候你就知道，原来西方极乐世界就在眼前，它不在别的地方，就在这里！自己所在的地方，自己的周围，自己所在的环境就

是西方极乐世界；阿弥陀佛就在眼前；莲花部的尊众都在自己的周围，跟自己在一起。什么叫坛城，这不叫坛城吗？坛城就是佛国、净土，就是佛所在的地方，是佛和佛的眷属所在、所住的地方。密宗里是那么讲的，直接告诉你了。今天就到这了。

祝大家吉祥圆满、扎西德勒！

# 2006年百日共修 暇满难得 （三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

这几句话，非常重要，所以天天给你们念。有的人烦恼重、习气重，需要提醒，这是一种提醒。这个时候，你自己能够想起来最好；自己没有想到，我提醒的时候，你一定要注意，好好地发心。发心特别重要，我们现在是闻法的时候，闻法的功德非常非常大。但是这种功德怎么才能圆满？重要是看发心。如果你的发心是善，闻法也是善事；如果你的发心是为众生，闻法的功德也能成为解脱成佛的因。

我说过，现在很多人修行不是为了解脱。有的人觉得轮回苦，解脱也不是为众生，而是为自己。实际上还是没弄明白轮回的过患。他知道自己苦，有苦恼，有痛苦，为了脱离这些而学佛修行。有的人认为佛功德圆满，有神通、有神变，福报大，智慧也高，到那个时候心想事成，觉得那个果位好，然后为了成佛而修行。为了成佛而修行的人也不是大乘修行者。

那么什么是大乘修行者？为了众生，最终的目标是为度化一切众生而学佛修行，这才是真正的大乘修行者。我们学佛修行，都是为了解脱，为了快乐。实际上是为了自己，实际上是自己要快乐，自己要解脱。那么怎么才能解脱？我们完全为众生，不考虑自己；我们完全能够为众生，不为自己的时候才能解脱，才能获得快乐，之前不可能。

天天计较能快乐吗？人一生的快乐，不是你拥有得多，而是你计较得少。什么时候才能计较得少，什么时候才能不计较呢？把狭隘、狭窄的心胸打开！怎样才能把这个心胸打开？我们真正能够发出了慈悲心，我们真正能够发出了菩提心，完全不为自己，只为众生，不考虑自己的事情，一切都考虑众生的事情，那个时候才能打开这个心胸，之前不可能。还有我执和我爱，还有自私和自利，那个时候你不愿意计较也肯定计较，遇到对境的时候肯定不行，你还没有断除这一

切。说是为众生，实际是自己能够快乐，但我们为众生活着才能快乐。

现在很多人都这样，尤其是一些年轻人，“我是为了自己活着的，我才不为众生活着呢！”错了，你活得那么累，那么苦，那么残酷，原因在哪？就是因为你为自己活着才这样的。没有智慧么，他不懂，他觉得为了自己就能快乐，实际上你为自己活着就累，肯定累。现在很多人都觉得自己活的那么累，那么辛苦，那么痛苦，原因在哪？因为你是为自己活着的人，你不会考虑别人，不会尊重别人，所以活得累。你尊重别人的时候，帮助别人的时候，关心别人的时候，是有条件，有要求的，是需要回报的。如果你知道在他身上没有回报，你肯定不会尊重他，不会帮助他，不会关心他，也不会照顾他，你还是为自己么！

现在的社会就是这样，讲利益，只要自己能够得到利益，只看眼前暂时一点点利益，然后去照顾他，关心他，尊重他。他是人，他能够感觉到你是真心实意，还是虚情假意。佛法里讲真心，如果你是真心实意地照顾他，尊重他，不可能不感动他，他不可能不珍惜你，他也会真心实意地爱你，他也会真心实意地照顾你。如果你为了达到自己暂时的种种目的，然后去尊重他，照顾他，他也不可能对你好。他也一样，他也是看利益。如果没有利益，他也不可能关心你，照顾你，他就不会理你了，你再怎么对他也没有用。

众生就是愚痴。什么叫菩萨？什么叫摩诃萨？你把这个“我”忘掉，不要考虑“我”。不考虑自己，自己怎么都行，好也行，坏也行；快乐也好，痛苦也好;吃不上饭，不怕；穿不上衣服，不怕；有病了，不怕；死了，不怕，不管这些，无所谓！心里只有众生的利益，只要能承办众生的利益就行。这叫菩萨摩诃萨。我们不是要学他们吗？把这个“我”忘掉，那个时候才有你想要的东西。不要的时候才有，要的时候不会得到，求不到的。我们求它的时候，根本得不到它；我们不要它的时候，它会来追我们，来找我们。财是修来的，不是追来的，更不是求来的。你追求，不可能追到，也不可能求到。

有些人为了得到这些，特别辛苦也挣不到钱，有些人不需要付出太大的辛苦，就能挣到钱。这是什么原因呢？就是福报，是修来的福报。在他的命中有这个福报，有这些因缘，具足了这些因缘就能得到。有些人无论怎么奋斗都没有用，还是得不到。有的人为了挣钱，拼命地追求，得到了一点点，然后有病了，花了；

死了，花了，一下子都赔了，没了。别人的东西永远是别人的。你不要高兴得太早，肯定有坎坷，所有的缘都没有恒常性，没有长久性，不可能不变，一定会变。现在你看都挺好，家里挺好，工作挺好，身体也挺好，都挺高兴的。你高兴得太早了，肯定会变的。

那怎么才好呢？我们不是都要身体健康，家庭平安，工作顺利么？你别寻思这些，别执着这些，别拿这些当真，这是缘。你去看着它们，你去认识它们，就行了。不执着它们，不追求它们，那样的话你才能身体健康，家庭平安，工作顺利。如果你真能做到这些，你才是菩萨，一切才能好。有什么不行的？只要你完全为众生。你家里的那些人也是众生，是你的冤亲债主，你不去考虑他们吗？这不是一样吗？你舍弃了自己的家人，就是舍弃了众生；你伤害了自己的家人，也是伤害众生。都是众生啊！

“我学佛了！”学佛怎么了？学佛就不管他，不照顾他，不尊重他了？他有意见，你也不尊重他的意见；他需要你的照顾，你不照顾他；他需要你关心，你也不关心他，这不是舍弃他了吗？学佛还伤害众生，还学什么佛呀！还是没有学好么？舍弃了众生以后，还学佛，能学会吗，能修成吗？这是不可能的事，做梦去吧！

修行，学佛从自己的家人开始，然后扩大到众生。除了自己的家人，哪还有众生啊？他那么苦恼，那么痛苦，你怎么不关心他呢？怎么一点点也不去考虑他的感受呢？我们都太自私了，只知道自己的感受，不知道别人的感受；只知道自己的苦，不知道别人的苦。他也和你一样苦恼，他也和你一样痛苦，他也不愿意跟你吵，他也不愿意跟你闹，但是没有办法，他毕竟是个凡夫。他有烦恼，有痛苦，你怎么不关心他呢？他也想好好过日子，怎么不考虑他呢？光考虑自己，所有的好处都是自己的，所有的坏处都是他的，然后就开始恨他、怨他、开始吵，最后就放弃他。

有的人说：“哎呀，家里太闹了，太吵了，实在静不下来，我要到山上，到寺院静一静，想静修一段时间。”这叫逃避！逃避能行吗？逃避本身就是个过错，你能逃避得了吗？心里没有放下，身出去了有什么用？你这样的人，到了山上，到了庙里也一样。一样有烦恼，一样有苦恼。你看看，你没有慈悲心，没有智慧。

你还有看不惯的事，你还有看不起的人，到庙里也有事。没有把握住自己的心，到哪都有事。把握住了自己的心，到哪都没有事。你就是个没事找事的人，到哪都一样。

在寺院里也一样有事，那里有很多人啊，有道友，又看不惯，看不起，又开始吵、闹，这不一样吗？不要这样，好好修，修这颗心；好好地观照，看住这颗心。如果你有修行，在哪都一样，没有痛苦，没有烦恼。如果你没有修行，在哪都一样，都有痛苦，都有烦恼。在坛城，在庙里都一样。现在的道场、寺院都是坛城，都是净土，自己的家里也是净土。一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。你们家里也是尘，在你们家里，到处都是佛，没有必要到山上。

你到山上的目的是什么？得看看自己的动机。太苦恼了，太累了，就想逃避。逃避就是轮回的因。逃避超不出轮回。逃避是一种放弃，是一种罪过！放弃和放下不一样。放下不是放弃，是从心里放下。你真正能够放下了之后，你的思维越来越清晰，行为越来越勤奋。多好啊，一切处都是好处，都是净土；一切人都是好人，都是佛；一切事都是好事，都是修行，都是圆满的修法。你到别的地方找能找到吗？都在家里，自己的家里就是净土，家里的众生都是佛，无量光佛就在眼前！

你别恨他，别老说他、训他，别总埋怨他！还说我很尊重佛，我很崇拜佛。佛在眼前都没有看出来，还总是埋怨他、恨他、骂他，还甚至打他、伤害他，什么都能做出来。伤害众生就是伤害佛！放弃众生就是放弃佛！放弃众生以后，你没有佛；伤害了众生以后，你没有佛法。很多人就是习气，烦恼，总是爱说别人，那个人怎么怎么了……你看别人的时候，觉得他有问题，有毛病，有缺点，他坏。其实那个时候是你自己有问题，是你自己有缺点，你自己是个坏人。

你看出别人有毛病，其实是你自己有毛病。我们明心见性的时候，那个时候你把每个人，一个一个地都看一看，有毛病吗？不都是佛么！都是净土，都是佛了，哪有毛病，哪有缺点呢？你看别人有毛病，有问题，有缺点的时候，说明你还没有明心见性。明心见性了你才知道，都有佛性，都是一个佛性，都是佛。

有些人觉得自己的家不好，我一定要往生到净土。其实没有净土，你这样根本往生不了。你觉得这个人不好，不愿意跟他在一起，想离开他去念佛修行。你

这样已经放弃了佛，你没有佛了。伤害了众生已经伤害了佛，放弃了众生已经放弃了佛法！佛法是什么？佛法是慈悲，佛法是圆融，佛法是容纳。有佛法才能圆融一切，有佛法才能容纳一切，有佛法才有慈悲！失去了众生，你别想修持正法，已经没有正法了！佛法是不伤害众生的。真正的佛法是本性清净。

每个众生的本性都是清净的，都是佛。不要失去众生，不要伤害众生，否则你想修行学佛、解脱成佛是做梦！别想了，继续轮回，继续混吧，没办法。无缘的众生谁也度不了，没办法。尤其现在是末法时期，法弱魔强，这个时期的众生非常难度，度不了。释迦牟尼佛的教法也快要结束了。这不是小事啊，真的不是小事。这是多大的问题啊！很多人不会高度重视。还是没有弄明白。

我们现在正在学习人身难得，大家都要详细地看，别错过这个机会。有些众生多可惜，多可怜啊！不会珍惜，浪费了这么好的机会，以后不可能再有这样的机会了。不珍惜这些还想解脱，不可能！很多人都是学佛修行了很多年，却没有任何的成就，烦恼、习气、个性还是那么重，家庭、工作、身体没有变化，没有改善，什么原因？因为盲修瞎练！这么多年，白学！一个法门也没有学会，这不是浪费吗？这还不是白学吗？修了那么多年，没有进步，没有变化，和以前一模一样，执着心还那么强，我执还那么重。原来的所知障没那么重，学佛了，看这个书，看那个书，然后什么也没有明白，什么也没有理解，所知障却越来越重。所知障是解脱成佛的障碍。很多人只有这个收获，别的什么也没有！你详细地观察一下自己，有没有进步？有没有变化？有没有学会什么？很多人都没有收获。

以前还没有那么执着，现在执着心越来越强；以前还没有那么多分别的念头，现在越来越多了。执着分别我的法门，我的上师。什么是我的法门，什么是我的上师？八万四千法门都是让众生离苦得乐的方法，都是善巧方便，都是佛说的，都是脱离痛苦的方法，都一样。一通一切通，你有分别的时候，你还是没有精通你所学的法门。如果你真正精通了这些就会知道，一点点也不矛盾，一点点也不冲突。

其实上师都是一体的，都是佛菩萨的化身，莲花生大士说：所有的上师都是他的化身，也是他的法身。一切都是他，都是从他的法身里幻化出来的。莲花生大士是谁的化身？是阿弥陀佛的化身，是释加牟尼佛的化身。释加牟尼佛说过，

在这个世界上，所有的善巧方便，所有的普度众生的方式都是他的化身。这么一说，所有的上师都是一个化身，所有上师，善知识都是一体的。

人的烦恼、习气没有断，才有这么多的分别。什么是人我执，法我执？执着我，叫人我执；执着我的法门，我的上师，我的东西叫法我执。人我执和法我执是一切痛苦的根源。所有的业都是从烦恼中来的，所有的烦恼都是从人我执和法我执中来的。“我修行”，“我学佛”，“我”总是摆在前边，“我”总在参与。杂了，这叫杂念，这叫杂修，能有功德吗？“学了那么多年，怎么还不好呢？”能好吗？都在盲修瞎练，虚度光阴，根本没有修行学佛。根本没有进入佛教这个门。

进入佛门的根本是皈依，你根本没有皈依，还觉得自己很有成就，很有层次，很有智慧。你有什么智慧？什么是皈依？皈依有因皈依，有果皈依。我是学禅宗的，我才不学密宗呢；我是学净土宗的，我才不修这些呢。实际上什么也没有弄明白，实际上还是没有了解什么是禅宗，什么是密宗，什么是净土宗。

皈依是基础，只有皈依了才是进入佛门了，你办个皈依证就完事了？皈依不是那个证，是从心里皈依。皈依了以后，要持皈依戒，如果在你的相续中没有皈依戒了，就没有皈依戒体了，就不算真正进入佛门。怎么不考虑这些？什么是禅？你把自己的心安住在本觉当中，永远不离开自己的本觉，这是禅。为什么说这些？我现在特别害怕，这些人都在欺骗自己，实际上没有皈依，根本没有进入大乘法门。你只念"嗡玛呢巴美吽"，就是修密法了？这是不可能的事。

想修密法，最基础的是：一切都要观为圆满，住处，本师，眷属，法，时间都要观为圆满，这样才能修密法！我们平时都做会供，做会供的时候，我第一个提醒你们的是观五圆满，然后再做。什么是生起次第？什么是圆满次第？会说：嗡阿吽，班匝格热巴玛色德吽”就学密乘了，就学金刚乘了？哪有那么容易？现在有些人说，我是学密宗的。你学什么，修什么了？你那不叫念，叫“叫”，念是从心里念的。

每个咒都有仪轨，按照仪轨念。通过生起次第，圆满次第两个次第念。根本不知道什么是生起次第、圆满次第还持咒，这都不如法。念咒有念咒的方法。什么是念咒的方法？什么是修本尊的方法？什么叫净土？什么叫修净土？根本不观察这个心，根本不看住这个心。没有清净心，哪有清净土？心净土净，心净了

一切净；心不净一切不净；心乱了，一切事都乱了。实际上这个土就是你的心，土本身不存在，它是心的显现。

比如大海和波浪，它也是心的显现，心静了它也静了，心不静它也不可能静。大海平静了，波浪才结束。有人说："到时候我就靠他力，不靠自力，""现在是末法时期，只有靠他力，不能靠自力。"不可能，只靠他力早就好了，轮回早就空了。他力早就有，怎么轮回还没空呢？轮回里的众生怎么越来越多了呢？下地狱的众生怎么越来越多了呢？佛菩萨早就有，佛菩萨的力量早就有，光靠他力不可能。

那怎么办？就是靠清净心。现在好的时候，心一刹那都静不下来。放不下，牵挂这个想那个。觉得这个，那个都不好，到临终的时候心能静下来吗？人死的时候，不可能没有病，都是从病苦进入死苦，临终的时候，病情恶化，病痛特别难忍，这是一。第二，还有很多恐怖的现象，你从来没有见过，从来没有听过。如果你认识不到这些就完了。你会害怕，你会恐惧！如果你知道，你特别的明了，你要离开这个世界了，一切都要失去，家庭、孩子、财产都要失去。连自己的身体都要失去。

亲朋好友都在那围绕着你，象挺爱你似的，哭啊，叫啊："妈，爸，别死，你死的太早了！"都是假的！过几个小时，过几天就忘了，人家都过得好好的，你自己一个人连身体都带不走。多傻呀，还放不下。那个时候还认为：我的闺女啊，我的儿子啊！在藏地也有这种情况，特别是在汉地，父母没了，都要哭，哭不出来也要哭，装么，虚伪么！这不是故意障碍，故意伤害嘛？人就是愚痴，颠倒。这样做没有好处，只有坏处；没有帮助，只有障碍，但人都不懂。

到那个时候，你能放得下，心能静下来吗？那样死去了，就变成饿鬼，变成魔鬼了。然后特别想家，特别想这些亲朋好友，自己是好意，回来看一看，可是人和鬼不能在一起。鬼一到人间，一到活着的人身边，就伤害他们，就出事。然后有病了，出事了，破财了。大部分这样死去的人都变成鬼了。现在的鬼神特别多。暂时变成了鬼，然后伤害，障碍家里人。

所以临终的时候难啊！你得有把握。临终往生有把握吗？怎么才能有把握，得具备四个条件。具备了四个条件，你放心，没有问题。没有具备这四个条件，

到临终的时候不可能往生。有些人说：阿弥陀佛慈悲加持我们，一刹那就能让我往生西方极乐世界。哪有那么容易，哪有那样的好事？所以要好好地修，别欺骗自己。如果你真想解脱成佛，就老老实实地修行，认认真真地学佛！今天学这个，明天学那个，断断续续。都是偶而心，空闲心。闲了念一念，坐一坐，参加一下，一有事就跑了。偶尔心是什么意思？高兴了就参加参加，不高兴了就不参加了。

抓紧时间，百日共修多珍贵呀！我们为什么搞这个百日共修学习班？就是为了那些学了、修了，没有变化的人，为了那些刚刚学佛的人，让大家按次第系统地学。可以这么说，除了我们的早课、晚课外，什么都不要做，都放下。天天反复听光盘，看大圆满前行引导文，没有书可以到网站上下载。然后反复看，反复想，反复观，学这些就行，别考虑别的，别看别的，别往下看。到了一百天，你看看百日共修的功德。如果你看这个，看那个，修这个，修那个，过了一百天，还会跟以前一模一样，没有变化。这不是佛法的问题，是自己的问题。按次第修，别的不要修了，后面还有很多，别急，都是传承过来的，都是最圆满，最殊胜的。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

# 2006 年百日共修 暇满难得 （四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

百日共修，这么殊胜的法会，肯定会有很多障碍，大家都一定要祈祷上师三宝，每时每刻都要调整好自己的心态，一定要把握住自己的心。有佛就有魔，这很正常。如果我们每时每刻都能够祈祷上师三宝，能够保持稳定的话，就不会有事，一定会胜利。我们大家共同的障碍、个人的障碍都会有。这个障碍与魔什么时候能被发现，谁也不好说。魔有外魔和心魔。有些魔当时根本让人感觉不到是魔力。过后一看，哦，是个魔力。所以，我们也要共同祈祷上师三宝，要保持稳定，保持清净；个人也是，在修行的过程中也有很多障碍，一定不要忘记上师三宝，一定要调整好自己的心态。

这些障碍都算些什么？什么也不是。我们的坛城清净，大家的发心也清净，清净心的力量大，都清净了，魔就沾不上我们，障碍不了我们。上师和弟子之间，道友之间，金刚兄弟姐妹之间发生矛盾，互相诽谤、互相伤害、互相舍弃，这些才是最大的障碍。一定要注意，别的都不算什么。

我们为什么要学习暇满难得呢？我们一定要明白两点。第一，自己到底是暇满的人身还是一般的人身，自己到底有没有得到暇满的人身；第二，自己得到了暇满的人身，这才是最大的福报，一定要珍惜。

什么是暇满人身？远离八种无闲暇，具足十种圆满的人身叫暇满人身。我们看看自己有没有远离八种无闲暇处。现在我们这些人大部分都有闲暇。

我们没有堕落恶趣，所以我们已经远离了地狱、饿鬼、傍生。我们没有投生到长寿天，也没有出生在暗劫。现在这个劫叫贤劫，也叫光明劫，因为有佛法的光明，我们也远离了暗劫处。我们也不是出生在边地，是出生在有佛法的地方，而且是佛教发展、兴盛的地方，我们也远离了边鄙处。我们也不是邪见者，不是

不相信佛、佛法，不相信上师三宝、不相信因果，甚至还诽谤上师三宝的人。我们中大部分不是这样的人，所以我们是远离了邪见的人。我们也不是喑哑。喑哑是心喑哑，是无法沟通的人，也叫意根喑哑，是真正的傻子。这样的人什么也不懂，什么也不会，任何道理都不会想。我们也远离了喑哑处。

这么一看，我们都有八种闲暇，有修持正法的时间、机会和缘分，都有闲暇的人身。然后还要有圆满的人身。具足十种圆满的人身才是圆满的人身。

十种圆满：五种自圆满是依靠自己要具足的圆满。

所依圆满：获得了人身就叫所依圆满。我们都是人，都已经获得了人身，所以都有所依圆满。如果没有人身就不能修持正法，不能解脱、成佛。善趣中还有两个，阿修罗和天人，他们不能修持正法，所以他们也不能解脱，不能成佛。佛经里讲过，人身已经超过了天人。按世间来说，人根本超不过天人，天人的福报特别大，长的特别好，也特别聪明，但他们不学佛，日日夜夜都在吃喝玩乐，虚度光阴。

环境圆满：有佛法的地方叫佛法中土。现在的汉地、藏地都是佛法中土，不仅有佛法，而且佛法特别兴盛，还在发展。我们就出生在佛法中土，所以我们有环境圆满。我们也有佛法，也有正法。没有佛法就没有正法，就不能修行。

根德圆满：五根必须具足。五根不具足的话，也不能修持佛法。特别是受别解脱戒时，六根不能有残缺。如果不具足，有残缺，不能受别解脱戒。没有别解脱戒的基础，就没有其它的戒律；没有戒律就没有佛法、没有正法了。戒、定、慧，有戒才有定，有定才有慧，所以五根不具足也没有修持正法的缘分与机会，这也不是圆满。我们现在都是根德圆满的人。

意乐圆满：业际不颠倒。在相续中没有善良的心，所做的都是恶，恶业重，造业特别多。这样的人不能趋入正法，也不能修持正法。我们现在都有意乐圆满 。

信心圆满：对上师三宝有信心。信心分清净信心、意乐信心、胜解信心、不退转信心。对上师三宝有信心就行，尤其是对佛法、正法感兴趣。我们这里大部分人也具备信心圆满。

这是五种自圆满，还有五种他圆满，看看我们到底有没有。

第一是如来出世。就是佛出世、示现成佛了。佛、如来也有不出世的时候，也有不示现成佛的时候，如果我们处于那样的时期，就不能修持正法了。因为没有佛示现成佛，肯定就没有辗转法轮，没有辗转法轮肯定就没有正法，没有正法我们就不能修持成佛了。佛有时候显示成佛，有时候不显示成佛。什么意思？显示成佛的劫叫光明劫，不显示成佛的劫叫暗劫。因为没有佛法的光明，这个劫特别的黑暗，所以叫暗劫。佛示现成佛出世了，辗转法轮了，有佛法的光明了，这个劫叫光明劫。

现在我们所处的这个劫叫贤劫，贤劫属于光明劫。在贤劫里，有一千尊佛出世。贤劫还没有形成的时候，整个三千大千世界都是一片大海，贤劫快要形成的时候，在大海里生出千朵千瓣的花，那些净居天的天人通过神通一看，在这个劫当中能出现一千尊佛，所以这个劫是光明劫，于是把这个劫取名叫妙贤劫。

这一千尊佛也叫贤劫千佛，他们都在南瞻部洲的中央印度金刚座示现成佛。现在是释迦牟尼佛在印度金刚座示现成佛，辗转法轮。我们这个劫也是光明劫，也就是如来出世，这个圆满我们都有了。虽然佛已说法，示现成佛了，但是没有讲经说法，没有辗转法轮的话，对我们来说也没有多大的作用。会这样吗？也会的。佛示现成佛了，但是也有不讲经说法的时候，也有不辗转法轮的时候。

以前，我等大师释迦牟尼佛在印度菩提树下圆满成佛了。那个时候他想：我已经彻底解脱了，已经成佛了，功德圆满了，这个成佛的方法可以告诉别人；但众生愚痴颠倒，说也不听不相信，不学不修。于是佛就没有讲经说法，也没有辗转法轮。过了七七四十九天，梵天王、帝释王一个拿着法轮，一个拿着海螺来请求佛辗转法轮。这样释迦牟尼佛才开始辗转法轮。

所以，也有佛出世了，显示成佛了，但没有辗转法轮，没有讲经说法的情况。如果遇到那样情况的话，佛的出世对我们来说也没有多大意义。因为没有佛法，没有正法，我们就不能去修持正法，也不能解脱，不能成佛。现在也是，很多人想解脱想成佛，但是不学不修持，没有闻思修还想解脱，还想成佛，都觉得通过佛力的加持，通过上师的加持，自己能解脱，能成佛。这是不可能的。

第二个圆满是佛已说法。佛已出世，并且讲经说法、辗转法轮。这个圆满我们也都有了。

第三是佛法住世。佛法也有不住世的时候，也就是佛法已经湮灭的时候。现在是释迦牟尼佛的教法，他已经示现成佛，已经辗转法轮了，现在还有他的教法，但是他的教法已经快到末期了，快要结束了。

释迦牟尼佛是贤劫千佛的第四尊佛，第五尊是弥勒佛。释迦牟尼佛的教法结束之后，弥勒佛还没有示现成佛，还没有辗转法轮，他的教法没有开始，这个中间是空劫，没有佛法。如果我们遇到那样的时期，就不能修持正法了。现在释迦牟尼佛的教法还没有结束。释迦牟尼佛的教法一共是五千年，果法时期一千五百年，修法时期一千五百年，教法时期一千五百年，相法时期五百年。现在已经到教法时期了，按藏传佛教的说法，教法时期就是佛法快要结束的时候了。

然后是相法时期五百年，相法时期没有真正的佛法了，那个时候在表面上看，在形式上看有，但实际上没有。快要到那个时候了。

现在很多人也学佛、也修行，但都是表面上，形式上的东西，实际上没有信佛，没有修行。我说过，信佛首先得信因果。佛讲的是三世因果，如果你不相信三世因果，那实际上你就没有信佛。其它的谁都能讲，那不是佛的特点。佛讲的是三世因果，三世因果谁也没有讲过，谁也讲不出来，只有佛能讲，这才是佛法。神通、神变，世界怎么形成的，怎么结束的，这些谁都能讲，谁都会讲。三世因果即一切都有因和果，一切都是因和果。前世不修今世苦，今生不修来世苦。自己觉得活的累，活的痛苦，这是前世没有修好。如果今生还不好好修，来世就更苦了。

什么都有因缘果报，在这个世界上不可能有无缘无故的事物。没有一个人、一件事是无缘无故出现的。我们所感受的这些痛苦也有因缘。这些因都是自己以前造作的，自作自受。自己做的别人不可能代替，在这里种的种子不可能在那里生长。善有善报，恶有恶报，不会有丝毫的差错。假如你种的因是善的，那么结的果不可能是恶的。

什么叫恶？什么叫善？幸福快乐的因叫善，感受烦恼痛苦的因叫恶。善有善报，恶有恶报；种瓜得瓜，种豆得豆，不会有差错，这都是一个道理。一定要注意，一定要行善，不要造业。如果做恶了，你一定要感受痛苦，感受它的果报。什么时候感受，这个时间不好定。所以我们不能为了暂时一点点的利益而造作恶

业。如果造作恶业了，真的要感受极大的痛苦，难忍的痛苦。仅仅为了能够吃上一顿饭，你就去拿别人的东西、偷别人的东西，这个果报是什么？就是到恶趣，变成饿鬼。这个果报同没有吃上一顿饭能比得了吗？但人都这样，只会看暂时的利益，只看眼前不会看远处。比如说：你怕蚊子叮，怕疼、怕痒。然后就把它弄死了。蚊子咬你一口算什么呀，这有什么忍不了的，有什么忍不住的？你打死它了，现在容易，以后要感受这个果报的时候，这个果报是什么？首先要下地狱，感受地狱的痛苦，很难出来，可以说不可能从地狱里出来。

有一天业力穷尽了，从地狱里出来的时候还要还命。还的是什么？还的是自已的命啊！你欠的时候是一条命，但还的时候要还五百条命！我们怎么不考虑这个呢？只是为了暂时的、一点点的利益。它咬你一口有什么忍受不了的？它咬你一口是一顿饭，你打死它是一条命！我们总是说：太不公平了，难道这公平吗？我们怎么不考虑这些呢？！这是一顿饭，那是一条命。它也害怕死！你看看你自己害怕死不？对你来说自己这个生命是多么的珍贵呀！

你为了什么天天奔波？不就是为了自已这条命么！遇到生命垂危的时候，你什么都能舍弃，就是不能舍弃自己的命！因为这条命对你来说最珍贵、最珍贵，没有比这个还珍贵的东西。蚊子、蝇子也是一样。它为什么飞来飞去、飞来飞去，最后叮你一口，它为什么不直接叮你一下呢？因为它怕，它特别害怕死。但是它饿，饿的难受，它特别饿，不是一般的饿，快要饿死了，它不咬你一口不行。咬你一口，不幸运，完了，命没了，被你打死了。我们为什么不考虑这这些呢？

什么叫平等？不是都要和平、要公平、要平等么？对自已来说生命珍贵，对其他众生来说也一样，蝇子、蚂蚁、蚊子都一样害怕死。比如你吃了别人的一顿饭，他人就把你打死了，这样死去了，你的心里会不会怨他、恨他？我们要换位思考，我们为什么不能杀生？佛陀说杀生的业障最大，杀生的罪过最大，为什么这么说？这么一说我们才清楚、明白。你看看你所做的那些事情，做了那么多不公平的事情，做了那么多对不起别人的事，还能好吗？不可能！

如果你真想什么事都顺利一点、平安一点，想健康长寿的话，就别杀生！杀生的果报是短命、多病。有病了，那个时候你怎么办？死了，那个时候你怎么办？你要知道，你所杀害的众生都变成冤亲债主，变成饿鬼了，来向你讨债，到处找

你，时刻都找你。“哎呦，我身上难受啊！是不是有东西了？”肯定有东西！每个人都有，后边跟着无数的众生、无数的饿鬼，那么多冤亲债主都跟着你，向你要债！现在我们身上肯定有这些讨债、要债的众生！不用问，肯定有的！如果你解脱了、成佛了，那个时候他们就自然地离开你了，不会找你麻烦了。

我们为什么要发慈悲心、菩提心呢，不就是为了这些众生吗！如果你真正地发出慈悲心、菩提心了，他们不可能不被感动、不被教化！那时候他们都变成你的护法了。有善心，有慈悲心，有菩提心才有护法！如果有自私自利的心，那你身边的众生都不是护法，都是鬼！他们暂时也可以帮助你，但是看看后果，都不是真心实意的帮助你、护持你。

有些人说，“家里肯定有东西，身上肯定有东西，上师啊，加持加持把它们都送走吧。”你想送走就送走啊？这是不可能的事。因为他们都是你的冤亲债主，你不发善心，不发慈悲心，不发菩提心，想让他们帮助你，或者想送走他们是不可能的！你还没有还完欠他们的债，所以他们不可能走。

你不想发心还想逃避，这是不可能的事！谁也帮不了你，只有你自已来解决！怎么解决？就是好好地发善心，发慈悲心，发菩提心，真心实意为他们修行、学佛，真心实意为他们发愿：成佛以后我一定第一个度你们！只有这样他们才能自然地帮助你、喜欢你。他们不一般，都是鬼神，都有神通，能知道你心里所想的 。

如果你是一个真正的修行人，真正的学佛人，这些众生都会变成你的护法帮助你；如果你不学佛、也不修行，这些众生不会帮助你。所以如果我们从心里面发出只为众生不为自已的心，不可能不感化他们，他们一定会成为你的护法。那样你一切都会顺利、一切都会圆满、一切都会吉祥！

另外还有自入圣教和师已摄受两种他圆满。现在释迦牟尼佛的教法还没有结束，我们也有时间圆满，但如果我们不进入佛门，结果还是一样的。如果没有上师摄受，你根本无法懂得这些道理。无论你修得怎么好，学得怎么好，如果没有上师的窍诀也不可能解脱，不可能成佛！今天就到这里吧！

祝大家吉祥圆满！扎西得勒！

# 2006年百日共修 暇满难得 （五）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天是百日共修的第五天。今天我们学习的重要内容是暇满难得。我们都是人，都得到了人身，但是还不知道我们得到的人身是暇满的人身还是其他的人身。人身也分好几种：有普通的人身，特别的人身，还有珍宝般的人身。珍宝般的人身就是暇满的人身。我们现在得到的人身是不是暇满的人身？如果我们得到了人身，但是没有得到暇满人身，不可能修持正法；如果不能修持正法，就不可能解脱。因此，我们首先一定要仔细地观察自己，观察自己的相续，自己有没有得到暇满的人身？如果我们连暇满的人身都没有得到，还想学习正法，还想解脱，还想成佛，这是不可能的。这点十分重要，十分关键。这是我们这次学习的首要内容。

有的人认为：这些外加行的内容不是那么重要，内加行的内容才重要，才是真正的修行；还有的人认为加行不重要，正行重要。如果你真想解脱，真想成佛的话，哪个都重要，而且十分的重要！内加行也好，外加行也好，正行也好，都不好懂，都不容易做到！如果你觉得加行容易，加行简单，那个时候你还没有懂。如果你真正懂得了加行的修法、意义、功德和好处，你不可能不学习，也不可能不高度重视！是不是还有点看不起这些？如果是这样你就错了，真的，没有这些加行做基础，你想修净宗、禅宗、密宗……都是做梦！不可能修成，也不会有任何的成就。

修净宗需要这些修法，而且一定要学习这些加行，一定要修持这些法；修禅宗、修密宗的也是一样，都需要学习加行这些修法。如果这些加行都修好了，修正行很容易，很简单。我想的跟你们不一样，我现在是反着说，我说修加行难。加行修好了，正行就不难了。就象盖楼一样，你把地基打好了，地面上的工作就不难了；地基没有打好，你想盖楼，你想盖高楼大厦，能行么？做梦吧，这是不

可能的事！我现在是这么悟到的：加行难，一个比一个难，外加行的修法比内加行的修法还难；内加行的修法比正行还难。内、外加行修好了，正行就很容易，很简单了。

我们的《大圆满愿文》里有那么一句话："自心简易难信之秘密"。大圆满的境界是最高的境界，也是最容易、最简单的，其它没有什么可难的。但是，如果加行没有修好，就象没有打地基却想盖楼一样。加行没有修好，你想修大手印、大中观、大圆满，这都是不可能的事。这样是浪费时间。别浪费时间了！

我不是说过吗？我对你们首要的要求就是：不要欺骗自己，否则你会后悔的！到那时候真后悔了，但是晚了，已经来不及了。现在要抓紧时间，如理如法的地修。要观察自己的相续中有没有正知正见，如果没有正知正见，不可能对治这些邪知邪见。如果在相续中还有这些邪知邪见的话，不可能断除烦恼；如果没有断除烦恼，不可能不造业；如果造业的话，不可能不感受痛苦，这是因和果的关系，到时一定会感受痛苦的。

你为什么活得那么累，活得那么痛苦？原因在于自己造的业。自己造业了，就有痛苦。怎么造的业？因为有烦恼，有习气。烦恼怎么来的？在相续中有邪知邪见，没有正知正见。什么是正知正见？你真正能够懂得人身难得、暇满难得的道理，真正懂得轮回的过患，这是正知正见；你真正懂得了寿命无常，这也是正知正见。这些道理很重要，别小看它们。有时候你随意地看它们的时候，也没有什么难懂的，但是，如果你反复看，反复思考，你才能知道它的含义、内容特别深。

人身难得，暇满的人身更难得。如果我们没有得到暇满的人身，无论我们的人身是一般的人身，还是特别的人身，都不能修持正法；如果不能修持正法，就谈不上成就，更不可能成佛！连解脱的机会都没有，哪有可能成佛？这是不可能的事，多重要啊，怎么还不高度重视呢？为什么还不反复看，反复观，反复想呢？别浪费时间了，真的。你到底是不是真的想成佛、想解脱的人？

现在很多学佛的人都不是真心想解脱，只是为了达到自己暂时的种种目的而学佛修行。根本不懂正法，不懂实实在在地修。不要那么虚伪！我首先想问的就是这个问题：你是不是真想解脱？是不是真想成佛？如果你是个真心想解脱、真

正想成佛的人，那你就要认认真真地学、老老实实地修。首先，你修持的法一定要完整。如果你修持的法不完整的话，你永远达不到圆满；其次，你修持的法一定要殊胜，如果不殊胜的话，也很难成就，很难解脱，知道吗？这两个多重要啊！

你现在学佛了，修行了，你修持的法是不是正法？是不是一个完整的修法？是不是一个有传承的修法？是不是非常殊胜的修法？这些都特别重要。什么是圆满、完整的修法？就是有前行、后行、正行的修法——前面有前行，后面有后行，中间有正行；而且要看有没有具足三个殊胜，如果有了这些，你修持的法就是完整的法，你一定能解脱，一定能成佛。但这个方法也有殊胜的，也有一般的。一定要修殊胜的法，殊胜的法来的快；一般的法来的慢。

比如你们要去的都是同一个地方，但是采用的方式不一样，就象三个人都要去拉萨，目的方向一样，但是一个坐汽车，一个坐火车，一个坐飞机，条件不一样。第一个人只能坐汽车，没办法；第二个人条件比较好，坐火车；最后一个人坐飞机，坐飞机最快，最方便。坐火车的、坐汽车也能达到目的地，但是很慢，很累，就是这样。你修持的方法虽然也很完整，但是如果在修持的过程中有很多障碍、违缘很难越过，所以也很难成就。这都是我们首先要考虑、要观察的地方。

今天觉得这个法好，明天又觉得那个法好，连好在哪儿都没有弄明白，没有搞清楚，就到处瞎跑，东跑西颠。你自己觉得好，然后就去修，这不是盲修瞎炼吗？学佛一定要觉悟，不能迷信，佛家反对迷信，国家也反对迷信。学佛一定要觉悟、觉醒，这点不仅国家赞同，而且佛家也赞同。谁不需要智慧，谁不需要正知正见呢？迷信就是迷信，谁都会反对。现在很多学佛的人都是迷信，根本没有弄明白到底什么是“佛”？你信佛了，“佛”是什么东西？“佛”到底在哪？连这些都没有弄明白还信什么佛，还念什么佛呀？

你想信佛、念佛、学佛的话，首先要把这个“佛”字弄明白，“佛”字的含义是什么？“佛”字的含义是觉悟。什么是觉，什么是悟，你得弄明白。没弄明白“佛”字的含义还学佛就是迷信。信佛一定要觉，不能迷，迷是轮回的因。所以学佛的人一定要把“佛”字的含义搞清楚，弄明白，然后再信佛、学佛，这样你才能有修行，这都非常重要！

刚才说到，我们有没有获得暇满的人身很重要，因此我们首先一定要观察自

己：我们都是获得了人身的人，那我们的人身是什么样的人身？是普通的人身、特别的人身、还是珍宝般的人身？

没有佛法里讲的知识和福报，也没有世间讲的知识和福报，这样的人身是一般的人身。世间上有福报，有权利、有地位、有财产、聪明而且能干，这样的人身就是特别的人身。能信佛学佛还有时间修持。信佛了，学佛了，修行了，就有解脱的机会，就有成就的可能了。这种人可以永远解脱，可以永远快乐。他的快乐是永恒的，他的幸福是永久的，这样的人身才是真正珍宝般的人身！

我们现在观修暇满难得怎么观修？就是想这些。首先什么是闲暇？什么是圆满？远离八种无闲暇处，什么是八无暇处？这些要弄明白；然后十种圆满，什么是十种圆满？有五种自圆满、五种他圆满，这叫暇满的人身，好好观察一下自己有没有具足这些闲暇和圆满，如果具足了，你就是暇满的人身，就有解脱的机会，就有成佛的可能。只要努力了、奋斗了，一定能解脱，一定能成就，一定能！如果没有具足的话，你得努力，信心不足可以增加信心；没有真正趋入佛门，你可以努力好好学，好好修，然后就可以真正进入佛门。

八种闲暇其他方面的条件我们差不多都具备了。根德圆满就是六根都具足，没有什么残缺。根是六根，德是功德，六根具足的功德叫根德圆满。我们大部分的人都已经具备了这个条件，信心圆满的条件也都具备了。

对这些内容要反复听，反复看，反复想。听开示，看书，就这么修。听，要听当天的内容；观，要观当天的内容，这才叫实修，不要往下看，不要修别的，不要观别的。其实七天的时间已经很少了，很多人都特别忙，也没有按次第修。如果有时间的话，一天坐四个小时最好，至少也要一、二个小时。就这么修，别多看，别多想，这是一种修持的方法。

我们要系统地学，按次第地修。如果一会看这个，一会看那个，一会念这个，一会念那个的，这么修，即使修到一百天你还会和以前一模一样。我说过，这都是盲修瞎炼，这种人参加百日共修也没有用，就像水里的石头，泡了很多年，在水里像变软了，等拿上来一会水干了，还是那么硬！这种人参加共修的时候像个佛，像个菩萨，像个修行人，好像行为上有点变化了，但是性格上根本没有变，还是那么傲慢，那么嫉妒，那么嗔恨，那么贪心，那么愚痴！如果这样学，学多

少年也没有用！

你自己看看你的性格上有没有变化？心变软了没有？没有！不仅没有，反而越来越硬，还觉得自己很了不起，还觉得比谁懂的都多，事实上你什么也没懂！那些书本上写的谁不会读啊，这不叫懂，这叫“读”，认字就会读，那有什么可难的？鹦鹉学舌么，你让它叫什么它就会叫什么，但是实际上它没有懂，没有明白这个道理。让它叫“嗡玛呢巴美吽”，它也会叫“嗡玛呢巴美吽”，但它根本不懂这六个字的含义。都是一样么。你就看了几本书，听了几片光盘有什么可了不起的？实际上什么也没有弄明白，什么也没有搞清楚。没有弄明白自己的心，没有见到自己的性，你还是个愚者，没有找到自己，没有认识到自己，难道这还不是迷惑吗？

佛说过众生愚痴颠倒，我们从无始劫以来到现在，在辗转轮回的过程中，感受过很多无数无量的痛苦，原因是什么？原因是我们没有认识自己，没有找到自己。如果找到了自己，认识了自己，不会那么累，那么苦，不会自找烦恼、自找痛苦的。还觉得自己聪明是不是？你有什么聪明的，有什么能干的？我说过，你到现在还有弄不明白的地方，还有想不开的时候，还有想不通的地方，你还是不聪明，如果你真聪明的话，哪有想不开的？哪有想不通的？

人都是这样，只会站在一个角度上使劲地想，连换个角度都不会，跟那些畜生有什么区别？自己好好考虑一下，还有什么可傲慢的，还有什么可了不起的呀？我们这些凡夫就是这样，觉得自己好像很有智慧、很有知识、很有知见，实际上什么也不是，跟蚂蚁、苍蝇没有任何区别。你仔细看看，吃喝谁不会呀，连蚂蚁都会，饿了它也会找东西吃，困了它也会找地方休息，冷了它也会找暖和的地方，这都有什么了不起的呀？任何众生都有自己的生存方法，这不是人和其他众生的区别，这不是差别。众生多愚痴啊，还是不相信，这样愚痴颠倒我也没有办法。这叫什么聪明？这叫什么能干？

你从小到大，天天为发财而拚命地奔波忙碌，可到现在也没有发财，到现在还没有让自己满意，谁也没有达到自己的目的！连那些伟大的科学家、哲学家、企业家、大老板，都没有让自己满意过，甚至一直到死都没有实现自己的愿望。我说这才是窝囊的人，太窝囊了!你经历了那么多坎坷，那么多挫折，那么多痛

苦，那么多磨难，却始终没有得到自己想要的东西，没有满意过，难道这不是窝囊吗？

真正能学佛的人才是真有能耐，真聪明的人。真正信佛、学佛的人，真正有修行的人才是最聪明、最能干的人。为什么这么说？看看密勒日巴尊者那些人，日日夜夜都生活在快乐当中，每天又唱又跳，一直都是那样生活。他既没有吵过，也没有闹过；没有想不开的时候，也没有想不通的地方。他没有经过那么多磨难，也没有经过那么多挫折。但是他得到了想要的东西，他心满意足了，他圆满了，他达到了自己的目的。所以我说："密勒日巴才是最能干的人！"

我们的传承上师们，比如无垢光尊者、华智仁波切等等都是这样。虽然他们已经圆寂了那么多年，但是，因为他们的功德圆满了。他们没有自私自利的心，他们不自私，这就是力量啊！所以，我们每个人心中都有他们，每个人都会崇拜他们、尊重他们，相信他们。现在我们一想到他们的时候，心里就能升起欢喜，甚至汗毛翕动，泪流满面，这都是他们的力量啊！

现在，我们有些人不会做事，太笨了，太傻了！但还执着这些，整天为这些患得患失。有些人就知道钱，就知道财物，不知道别的，这些人早就沦为钱财的奴隶了，还觉得自己挺好似的，有什么好的?

现在的社会，不讲真心，不讲道德，也不考虑因果。末法时期，法弱魔强还说好，有什么可好的？物质世界发展了，但是我们的精神世界越来越落后，烦恼越来越多，痛苦也越来越大了。现在的夫妻天天吵吵闹闹，今天结婚，明天就离婚，没有真正的感情。别傻了，哪个有慈悲心？哪个有菩提心？都是为了自己，总是为了自己，只要对自己有利，就什么都干；对自己没有利，就什么也不管了。哪有这样的？

末法时期，人就这样愚痴颠倒，人们越来越痛苦，烦恼越来越重，习气越来越重。今天高兴的不得了，明天又痛苦的不得了！我们的心原本就不稳定，现在越来越不稳定了，整天追求物质的享受。如果物质世界发展了，精神世界没有发展，物质世界越发达，精神世界越落后，我们就会越来越烦恼，越来越痛苦。看看，连小小的孩子都会说："活得没意思"，都知道活得没意思，以前哪有这样的？以前的孩子什么都不想，挺开心，挺好的。现在你看，从小就这样，这是魔呀！

末法时期，佛法快要隐没了，释迦牟尼佛的教法快要结束了，五浊特别炽盛的时期，人人都这样。烦恼、习气特别重，福报和智慧特别浅薄，所以活的特别累。一看就能看出来，还都装的好好的，能装出来吗？都能看出来，心里那么累，那么闷，那么复杂、那么苦恼。谁还有笑容啊？现在人的脸上都没有笑容了，因为没有自然的笑容，还要通过培训来学习，来训练；以前不用学、不用练，都有笑容，自然而然的都有。这就证明了人的内心越来越痛苦了，越来越贫乏了。精神的享受才是真正的享受，内心的快乐才是真正的快乐。

人的内心根本没有快乐，所以脸上没有笑容，然后就要训练、培训，要学这些，多累呀！没有办法，这个社会就这样。不要这样，人身难得，佛法难闻，多难得的机会，为什么不珍惜，为什么不抓住呢？还那么懈怠、懒惰。告诉你们：哎，好好做课，好好修行，好好打坐啊，还不做。忙什么呀？怎么忙到现在还忙不完哪？很多人到现在还这样，连两个小时都没有做到。如果你实在忙不过来，或者有事，就少睡两个小时。你不是想解脱，你不是渴望解脱的人么，少睡两个小时又怎么了？

这里有个故事：金厄瓦格西，他真正学会了人身难得，真正懂得了人身难得的修法，所以他从来没有睡眠过。仲顿巴是他的上师，跟他说："你不能总是这样，身体疲劳了，有病了，修行就会有障碍。"他却说："身体健康固然好，但是一想到人身难得的时候，就没有空闲休息。"我们哪有，连两个小时都做不到。应该是四个时间段落，早上三、四点钟起来坐两个小时；然后上午坐两个小时，下午两个小时，晚上坐两个小时，一共八个小时，四个时间段落，应该这么修。至少四个小时，两个时间段落；这个做不到那就早晚各一个小时。如果连这个也做不到，那你怎么修、怎么学啊？

现在我们还没有达到轻松自在的境界，到了那个境界，你才真正开悟了，证悟了，就能够把握住，能够保持住了。那个时候没有事，行住做卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修行的方法。但是我们很多修行者、很多人还没有达到那个境界，所以刚开始的时候，对自己一定要严格要求，不严格要求肯定不行。

要轻松自在地修，在日常的生活当中修行，把日常的生活当作修行，我们得搞明白这些。一定要把出离心、菩提心这些心发出来。等明心见性了，有正知正

见了，然后就容易了，之前一定要好好地学。这是我对你们的要求。

我请求你们：别欺骗自己，别糊弄自己，否则到时候会后悔的！如果真想解脱的话，别看那些人，别听那些人的话。外面什么样的人都有，说什么话的人都有。我们有自己的前途，有自己的目标，有自己的知见。别老听那些话，听那些干什么？自己老老实实的修，认认真真的学，别退步了。有的居士没有进步，甚至还退步了。我的心里特别可怜他们，为他们感到可惜。多难得的机会，多好的机会，就这样失去了！这种人永远都不会解脱，永远都不会成就，还要继续轮回，还要在轮回中感受痛苦。

你看现在当人都那么难，那么累，投生到别的道就更难了，更不行了。所以，一定要好好地学，一定要好好地修！真的能解脱，每个人都可以解脱。是让自己痛苦，还是让自己快乐，能否解脱完全掌握在自己手里。不要糊弄自己，不要欺骗自己！学习佛法的时候要认认真真，修持佛法的时候要老老实实。我们的修行也是一场战争，有胜利的时候，也有失败的时候，但是你别害怕，继续往前，坚持下去，一定会胜利，一定会成功，一定会解脱！

最后祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

# 2006年百日共修 暇满难得 （六）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天要学习的内容也是暇满难得。我们一定要好好地修习这个内容。首先，我们要知道什么是八种闲暇处，什么是十种圆满。

我们一定要仔细观察自己得到的人身，这个人身是暇满的人身、一般的人身、还是特别的人身？脱离了八种无闲暇处，我们的人身才是闲暇的人身；具足了十种圆满，我们的人身才是圆满的人身。这两者都具足了，才可以说是暇满人身。

什么是八种无闲暇处？就是地狱处、饿鬼处、傍生处、长寿天、边鄙地、邪见、暗劫（无佛出世）、喑哑。这些都是没有机会修持正法的地方。

地狱里的众生，日日夜夜不间断地感受寒热的痛苦，没有空闲修持正法。

饿鬼日日夜夜不间断地感受饥渴的痛苦，没有空闲修持正法。

傍生互相残杀、互相损害、互相吞食，时刻都处在特别恐惧、恐怖的状态中，心一刹那也安定不下来，没有空闲修持正法。

长寿天，也叫无想天，他们在没有意念、没有思想的境界中虚度光阴，没有空闲修持正法。

边鄙地没有佛和佛法，那个地方的众生心地特别下劣，不做善事，只做恶事。做恶业的时候，特别聪明、特别有知识、特别有力量，他们就是在那个状态中、在那个环境中虚度光阴，根本趋入不了正道，没有空闲修持正法。

邪见者，在他的相续中，邪思邪见特别的严重，相续被严重地染污了。他们什么也不相信，不相信因果，不相信轮回，不相信上师三宝，也不相信佛法，所以他们在那个状态中，也没有空闲修持正法。

暗劫里没有佛，或者说佛没有示现成佛，也就没有转法轮，就没有佛法的光

明，连上师三宝的名字都听不到，所以他们没有空闲修持正法。我们现在的劫叫贤劫，也是光明劫。

喑哑，这里是指心喑哑，意根不成熟，真正的傻子。什么也不懂，什么也不会，也沟通不了、交流不了，根本没有空闲修持正法，没有这样的机会和缘分。

这些都是八无暇处，没有空闲修持正法的地方。

我们现在好好地思考，好好地观察自己，我们有没有这八种无暇？如果没有这些，我们得到的人身就是闲暇的人身，我们就有修持正法的机会与缘分。

闲暇的人身也不一定是圆满的人身。什么是圆满的人身？远离了八种无暇处、具足了十种圆满的人身才是暇满人身。

十种圆满：五种自圆满，五种他圆满。

五种自圆满：所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满，这五种圆满叫做自圆满。观待自己方面应该具足的圆满叫自圆满。

所依圆满：获得了人身，就有了所依圆满；

环境圆满：出生在佛法中土，有佛法的地方。佛法发展、兴盛，叫环境圆满；

根德圆满：五根、六根具足，叫根德圆满；

意乐圆满：喜欢善事、善业，愿意行善、心地善良；

信心圆满：对佛和佛法，尤其是对正法有信心、有兴趣。

这是五种自圆满，还有五种他圆满。

五种他圆满是：如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受。

如来出世：出生在佛已出世、显示成佛的光明劫。佛现在也显示成佛了，这叫导师圆满；

佛已说法：佛已显示成佛了，但没有讲经说法，没有辗转法轮的话，对众生没有太大的意义。但佛已经讲经说法了，辗转法轮了，这是修道圆满；

佛法住世：佛的教法还没有结束，所以时间圆满；

自入圣教：佛已出世了，也辗转法轮了，佛的教法也没有结束，佛法还有，但自己不进入佛门的话，还是没有用。自己能够进入佛门，这是缘分圆满；

师已摄受：佛法广大奥妙，自己学修根本弄不明白、悟不到，如果进入了佛门，没有善知识的摄受，也不能解脱，所以需要上师摄受，所以叫悲心圆满。

这是五种他圆满，我们现在看看自己有没有。

有了就不用考虑了，如果没有还要观察，自己到底有没有五种他圆满？到底有没有入佛门？佛门是什么？佛门是皈依，你真正皈依了佛、法、僧三宝，这才是真正进入佛门了，这不是简单的事。如果没有真正皈依三宝，那我们还不算进入佛门，不是佛弟子，还在佛门外。什么是佛门弟子？我们真正皈依了三宝门下，才是真正的佛门弟子。

你以为到寺院办个皈依证就完事了？不是这样的，应该从内心里皈依。“皈”是皈投，“依”是依靠。不管是什么时候，好也好，坏也好；快乐的时候也好，痛苦的时候也好，就依靠三宝、依赖三宝，不皈依别的。快乐的时候、痛苦的时候都不忘记。现在很多人高兴的时候就忘了，有什么事就又想起来了，这不叫皈依。有的人好的时候能想到，一到有事的时候就忘了。比如说，今天有病了，病情特别严重，那个时候根本想不到，根本不相信三宝，一下就跑到医院了，还是不相信么！这样根本没有真正皈依到上师三宝的门下。

如果真皈依了，任何时候都能想起来。比如，我们晚上做恶梦的时候，心里特别害怕、着急，如果想不起来上师三宝，还是没有皈依。简单地说，从心里做个决定、下个决心：从现在起一直到成佛之前，我的导师是佛；我的道、我的教法是佛法；我的道友、我的朋友是僧；我没有别的可学的，我就跟佛学，学佛法，跟那些菩萨一起学，这个决心叫皈依。皈依分很多种，分因皈依和果皈依。我刚才说的从心里这么决定，是因皈依，还不是果皈依，果地的皈依就更高了。

根本不知道佛是什么，这是皈依吗？首先把佛法僧三宝弄明白。什么叫佛？大慈大悲，大彻大悟，对众生最慈悲、最有智慧的人就是佛。佛的慈悲是平等，佛的智慧是清净，没有烦恼、没有自他分别，这样的人是佛，你想学佛就要学这些。什么是大慈大悲？无分别地爱一切众生。佛对任何众生，所有众生的感情都是一样的，不是只爱周围的几个人。佛的感情是平等的，对每个众生都有感情，

包括对蚂蚁、苍蝇、蚊子、蟑螂都是一样。释迦牟尼佛也有自己的儿子，但是他对自己亲生儿子的感情和对蚂蚁的感情一模一样，没有分别。这叫慈悲心。

什么叫大彻大悟？佛没有想不开的时候，没有想不通的地方，他什么时候都能想得开、想得通，因为他弄明白了，搞清楚了，他不会糊涂，不会迷惑。他没有烦恼，没有痛苦，内心特别的清净，特别的安静，这样的人叫佛、叫智慧。对他来说黄金和牛粪没有什么区别，对他来说没有什么爱，也没有什么恨，都是平等的。

我们想跟佛学，一定要学佛的大慈大悲、大彻大悟，我们不能有想不开的时候，不能有想不通的地方！我们为什么有想不开的时候，有想不通的地方？因为我们总是站在一个角度使劲地想，不会换角度。难道这还不是愚痴吗？实在想不通的时候你换个角度，然后就想通了。应该是这样，为什么总是站在一个小小的空间里那么想？不要那样。

法是什么？佛证悟的真理叫法。佛证悟了整个宇宙的真相和真理，而且告诉了我们，一切万事万物、山河大地，一切法的本性、实相、真理是这样，这些道理都是佛法。我们想学佛法一定要懂这些道理，一定要证悟这些道理，这才是修持佛法、学习佛法。

僧是什么？小乘里讲四位比丘以上是僧团，一个人不能称为僧，只能是比丘，居士不行。受具足戒的出家人叫比丘。但在大乘里不是这样，大乘一切佛法的前提是菩提心。我们都要发菩提心，菩提心分世俗菩提心和胜义菩提心，真正能发出胜义菩提心的人，真正能证悟空性了，那个人就是大菩萨。登地以上的菩萨，至十地的菩萨都是僧，单独一个人也可以称为僧，在家人也可以称为僧。在家人也有发胜义菩提心的，也有登地菩萨，也有十地菩萨，所以在家、出家都可以称为僧。他不是僧团，他是大菩萨。谁的相续中有胜义菩提心，谁明心见性了，谁开悟了，谁证悟了空性，这个人就是大菩萨，叫僧。

这才是佛法僧的三个解释，更详细的还有很多，这是最简单的解释。

然后，五种自圆满当中有个信心圆满。对正法有信心，对正法有兴趣吗？现在很多人对正法没有信心。让听课不愿意听，让做课也不愿意做，让打坐修行也不愿意坐。你不打坐怎么修行，怎么成就啊？不可能成就。我们需要闻思修，没

有闻法就没有思维，没有思维就没有修行，没有修行就没有成就。现在很多人自己欺骗自己，就是自欺欺人。然后还说我不打坐，你不打坐能行吗？有的人还说我打坐坐不住，静不下来。那肯定啊，你才第一次坐么，哪有那么容易，你一坐就能静下来、一坐就能坐住？不可能，这也是锻炼过来的。

什么叫修炼？没有修炼不可能坐住，心也不可能安静下来，这是很正常的。很多人一坐就知道，心里面什么都想，然后对静坐生起了厌烦心，就不坐了。这不对，你没有坐的时候根本没有注意，根本感觉不到自己的心那么乱、那么坏。你一坐下来的时候才发现，自己的心原来那么散乱，那么坏，不该想的都想。这不是退步了，这是一种好的征相，是你有进步了。以前根本没有感觉到，你静坐的时候知道了、发现了，这就是进步。如果你有毛病，却从来没有发现，怎么改正呢？这都是好的征相，不是心不静，这才是心静了，慢慢、慢慢地心就能完全静下来了。

有过程，不可能那么快，你的要求太高了，哪有那么容易，哪有那么简单？真想解脱，真想成佛的话，好好地观修，从人身难得观起，别欺骗自己，别浪费时间，不要浪费这次机会。但是很多人都不听，还不打坐，也不观修，这样下去到了一百天以后，大家都有进步，都有变化，都有收获了，你还跟以前一模一样。我不是说过么，这种人就像水里的石头，泡了多少年也没有用，还像以前一样，没有变软的时候，永远那么硬。这种人虽然参加了，虽然身在修法的行列中，但是心根本不在。不能这样，一定要好好修!

对佛法、对正法要有信心。什么是信心？就是有兴趣希求正法。如果对佛法、对正法没有信心，学也不认真、修也不坚持，这种人还不是真正的暇满人身。信心不足就不是信心圆满了。

刚才是自入佛门，现在是师已摄受。我们有没有善知识的摄受，这个需要看看。佛说过，贤劫千佛等一切诸佛，都是通过上师的窍诀而成就的，没有上师的窍诀不可能证悟空性、本性，不可能解脱、成佛。

真正要实实在在修行的时候，需要上师的窍诀。如果没有上师的窍诀没有用。那诺巴是精通三藏的法师，但是他没有成就，因为他没有依止善知识，也没有什么窍诀，所以他没有证悟。书里也写过，藏地的三位高僧，曾经问阿底峡尊者：

佛的经论和上师的窍诀哪个重要？阿底峡尊者说，上师的窍诀重要。没有必要学那么多，也没有必要修那么多，有上师的窍诀就行了。

三藏十二部都能读诵、能讲述，但没有上师的窍诀也不能成就、不能成佛。因此有没有上师善知识的摄受，这个特别重要。你皈依了上师，但是你没有他的传承，没有他的窍诀，也没有他的灌顶，还是没有多大的意义。真正摄受你的时候，他会给你一切，一切都会给你安排好：该给传承的时候肯定给你传承，该给灌顶的时候肯定给你灌顶，该给窍诀的时候肯定给你窍诀。如果没有的话，你还是没有真正得到善知识的摄受，还是没有摄受圆满。

你看，十种圆满，我们有的有，有的还是没有。但是没有事，我们可以努力，把自己变成暇满的人身。如果我们努力、精进的话，都能成为暇满的人身。我们可以修，可以积累啊。功德是学来的，福报是修来的，我们都可以积累福报。我们都可以变成一个暇满的人身。

在此，我们首先观察：自己已经得到的这个人身是不是暇满的人身。如果是暇满的人身，我们一定要珍惜它。这是我们生生世世，很多很多的生生世世当中积累的福报。今生我们得到了人身，如果我们不珍惜的话，可以说以后我们永远都得不到了。看看关于“人身难得”的这些比喻：假如整个三千大千世界变成一片海洋，在海底有一盲龟，它每一百年浮上海面一次，在海面上有一块带孔的木板，木板随着波浪漂荡，一刹那也不停息，从海底浮上来的盲龟的头刚好进入到木板的孔里，这个非常难。因为海底的盲龟一百年才浮上来一次，它没有眼睛，不能寻找木板。木板也没有意识，所以它也不能寻找盲龟。

盲龟一百年才浮上来一次，不是平时就在海面上游动，木板也不是一直停留在一个地方，它随波浪漂荡，一刹那也不停息。木板一刹那也不停息，盲龟一百年才上来一次，一个没有眼睛，一个还没有心，所以不能寻找木板，盲龟的头要进到木板的孔里，几乎是不可能的事。一样的，我们在辗转轮回的过程中，想再一次得到人身也是很难很难的，几乎是不可能的事。如果你不珍惜的话，以后再也不可能得到暇满的人身。又比如在光滑的墙上撒一把豆，豆要留在墙上，几乎是不可能的。

我们为什么首先要学习这个“人身难得”的课程？因为我们首先要观察自己，

好好地观察自己，细细地观察自己，自己得到的这个人身到底是不是一个暇满的人身，如果不是的话，我们一定要努力，把自己得到的这个人身，变成一个暇满的人身。如果我们得到的这个人身是暇满的人身，你一定要珍惜，不能白白地浪费。今天就到这儿了。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

# 2006年百日共修 暇满难得 （七）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天是百日共修的第七天，也是第一阶段的最后一天，然后第一阶段就要结束了。

什么是暇满难得？远离八种无闲暇处、具足十种圆满的人身，叫暇满人身。我们首先详细的观察一下，自己得到的这个人身是不是暇满人身？如果是，那我们一定要珍惜，因为暇满人身太难得了。我们在辗转轮回的过程中，想再一次得到人身、特别是要得到暇满的人身，几乎是不可能的。想再次得到要具足好多因缘。

我们不说别的，只说其中的一个因缘：行善断恶。行什么善？断什么恶？行十种善业，断十种恶业；现在的人哪有行善断恶？自己好好想一想，有吗？如果没有断恶的话，想再一次得到人身是不可能的！没有因哪有果？不可能有果。

我们首先看看什么叫行善，什么叫断恶；什么叫十种恶业，什么叫十种善业？

十善业包括身三业、口四业、意三业。

身三业是：

断除杀生，不杀生叫断恶；爱护一切生命叫行善。

断除不与取，不偷盗叫断恶；行持布施叫行善。

断除邪淫叫断恶；护持戒律叫行善。

口四业是：

断除妄语叫断恶；说实话，说谛实语叫行善。

断除离间语，不挑拨离间叫断恶；化解别人的怨恨叫行善。

断除恶语，不说别人不爱听的话叫断恶；说悦耳语，说好听的话，说别人爱听的话叫行善。

断除绮语，绮语是没有用的话、闲话，不说这些叫断恶；精进念诵是行善。

意三业是：

断除贪心叫断恶，当持舍心叫行善。

断除嗔恨心，没有害心，没有伤害别人的心叫断恶；修持饶益心叫行善。

断除愚痴，远离邪知邪见叫断恶；有正知正见叫行善。

这叫行善断恶，大家有吗？如果连这些都做不到，还想得到人身，可能吗？没有因哪有果？没有播种哪有收获？想得到人身，除了这些因之外，还要有很多缘，什么广大布施、护持圆满戒律等等。这些因缘都具足了，才能得到人身，才能投生到善趣：阿修罗、人、天人这三善道。我还没有说得到暇满人身呢。

佛经里对得到人身也打了很多比喻，就像昨天说的：海底的盲龟和海面的木板。假如整个三千大千世界，都变成一片海洋，有一个盲龟每一百年从海底浮上来一次。海面上有一个带孔的木板，木板不是总停留在一个地方，它随着波浪飘荡，一刹那也不停息，盲龟的头要刚好要进到木板的孔里。如果盲龟经常在海面上游动也行，也会有遇到的可能，但盲龟是每一百年才能浮上来一次。盲龟没有眼睛，找不到木板；木板没有心，也不会找盲龟。它们两个要相遇是非常非常困难的，几乎是不可能的事。佛为什么打这个比喻？是通过这个比喻让我们都能明白，得到人身有多难！还有一个比喻：在光滑的墙面上，撒一把豆，豆要停留在墙上，这是不可能的。想再得到一次人身，跟这些一样不可能。

我们再看看数量。有人说：人身有什么得不到的？那么多人都得到了。不是，六道里的众生太多、太多了，非常非常的多。那么多的众生都在哪里呢？大部分众生都在地狱里。地狱里的众生与饿鬼道的众生相比，地狱里的众生就像夜晚的星星那么多，饿鬼道的众生就象白天的星星那么少；饿鬼道的众生与傍生道的众生相比，饿鬼道的众生就象夜晚的星星那么多，傍生道的众生就象白天的星星那么少；傍生道的众生跟三善趣的众生比，傍生道的众生就象夜晚的星星那么多，三善趣的众生就象白天的星星那么少。这都是佛经里讲的。地狱里的众生特别特

别的多，恶鬼的众生第二多，傍生道的众生第三多，人和天人第四多。人的数量跟其他道的众生相比就没有多少了，可以说几乎没有了。

地狱众生就象大地的微尘那么多；恶鬼众生就象恒河沙那么多；傍生就像酒糟那么多；阿修罗就像弥漫的大雪那么多；人和天人就象指甲上的微尘那么多。这么一说人和天人几乎就没有了。现在我们能看到的这些动物，包括在动物世界里看到的这些动物，是傍生道众生中小小的一部分。傍生还有很多很多种，我们不说那么多动物，只说一个蚂蚁，在一个蚁穴里蚂蚁的数量，就超过了整个南瞻部州人的数量。

人特别特别的少，为什么那么少？我们一定要明白这些道理，如果不明白这些怎么学啊？如果不明白这些道理，你根本不知道人身的价值；如果你不知道这个价值，根本不会珍惜得人身的机会。就像如果你不知道如意宝的价值，你就不会珍惜它。真正的如意宝，能给你所有吃的、穿的、用的这些东西，它能给你一切。但是你没有认识到它的价值的时候，它跟石头没有什么区别。真正的如意宝已经拿在手里了，但是你不认识却把它扔在垃圾桶里。如果你认识这些了，你真正懂得了它的价值，你不可能这么做。

我们现在为什么要学习人身难得？就是要明白这些道理，我们能得到的这个人身是多么的有价值，多么的珍贵！尤其是暇满的人身多么的难得啊！

这样一看，人就非常非常的少了，在所有的人当中边鄙地和佛教中土相比，有佛法的地方和没有佛法的地方相比，有佛法的地方很少很少。有佛法的地方，真正信佛的和不信佛的人相比，信佛的人就几个。信佛的人里，真正有修持的人和没有修持的人相比，真正有修持的就几个。真正有修持的人当中，有成就的人就更少了。那么一说多不容易啊！怎么还不珍惜呢？

现在对我们来说真正的如意宝已经拿到手里了，但是我们还没有认识到它的价值，把它扔在垃圾桶里。如意宝对我们来说没起多大的作用，我们这样愚痴，跟那些蚂蚁、那些畜生有什么区别呀？

黄金很少很难得，既然得到了，你为什么不把它们做项链、耳环这些装饰物呢？为什么要做垃圾桶呢？多笨、多愚痴啊！还觉得自己很聪明是不是？

怎么珍惜这个人身？学佛修行，解脱成佛了，这才是真正的珍惜人身。既然得到了人身，尤其是得到了暇满人身，有什么好处？能学佛、能修行、能解脱、能成佛。你没有得到它的好处，你即使拥有它又有什么用？吃、喝、玩、乐谁不会呀？那些苍蝇、蚂蚁都会。我说过每个众生都要生存，每个众生都有自己的生存方法。

我们住在别墅里，但那些动物也有它们住的地方，他们对奔驰、别墅根本没有兴趣。他们的爱好和我们的爱好不一样，他们喜欢的东西跟我们喜欢的东西不一样，他们生存的方法跟我们生存的方法不一样，这不是区别。你觉得自己很有特点是不是？吃的好一点、穿的好一点，这叫能耐呀？这有什么能耐的？一样么，吃什么都能吃饱，穿什么都能穿暖，住哪都舒服，硬去大吃大喝有什么用啊？根本不想吃，吃什么都不香，住在别墅里睡不着，有什么用啊？

我们多好啊！我们也不去大吃大喝，吃的虽然简单，但是多舒服啊！什么时候吃，什么时候香，非常香，多好啊！我们虽然也没有住上别墅，也不会开奔驰，但是自己想走就走，想回来就回来，多自由啊！一趟下就睡着了，心多清净，多轻松，多自在啊！

华智仁波切说过："有一匹马就有一匹马的烦恼，有一匹羊就有一匹羊的烦恼，有一盒茶叶就有一盒茶叶的烦恼。"真的，这些都是压力。如果你没有那么多的钱财，没有那么高的位置，没有那么大的权利，你就是个快乐的人。人就这样，真有别墅，真有奔驰了，那个时候不想开，不想住，没有这个心。真的，人没有满足的时候。"知足者常乐"，这句话多好啊，自己满足了才是圆满！我们却没有满足的时候，越有越要，越有越觉得穷。

别傻、别那么糊涂，真的！我说过，有多大的福报就享受多大的福报，不要追求，也不要拒绝。来也是自然，去也是自然。有了也是福报，也是修来的，没有必要拒绝。没有，走了也是自己造的业，就那么个缘分，别追求。这些世间的财、权都是修来的、不是追来的。

我们这些人大部分都是真正想解脱、真正想成佛的人，如果你真想解脱、真想成佛，首先要发出离心，然后再发菩提心。如果你不想解脱成佛，只想求健康、求发财、求平安也行，可以修人天福报。但是你光求不行，你得修。佛法分三乘：

人天乘、小乘、大乘。人的根基也分三种：下等根机、中等根机、上等根机。

下等根机的人，修的是世间的福报，为了自己能够得到人天的福报而修持佛法，但不是真正学佛的人。然后就是为了自己能够解脱，不考虑众生而修持佛法，这是中等根机的人。想解脱，但不是为了自己，而是为了一切众生都能够解脱而修持佛法，这是上等根机的人，这叫大乘法。

光自己修，不懂解脱，也不要解脱，就想要长寿，要健康，要升官，要发财，要名誉等世间的利益，就是要这些人天的福报，今生也是，来生也是修福德，可以啊！现在很多学佛人，大部份就是拜佛、上香，然后求，求健康、求平安、求发财、求自己的孩子能够考上大学。天天跑到寺院里都是为了自己。你跑到寺院去，跑到山上去，那个时候你观察一下自己，你为什么这么做？不都是为了自己么？身体不舒服了跑来了；家里有事了跑来了；孩子快要考大学了又跑来了；然后就上香磕头，向佛求。能求来吗？不可能求来。你可以修，都是修来的。福报是修来的，不是求来的；福报是修来的，不是追来的。

就像刚才说的，要行善断恶，一定要行善，做善事，别做恶业，别做恶事。今天我们讲的善事、恶事也是一般的善与恶，不是大乘佛法里讲的善与恶。大乘佛法里讲，善恶完全在心，心善一切善，心恶一切恶。什么是心善？不为自己，只为众生，这叫心善。为自己就是心恶，就是恶念。为他人、为众生所作所为都是善。为自己所作所为都是恶。这是大乘佛法里讲的，这是上等根机的修法。

我们现在说的是下等根机，就为了人天的福报，为了今生的利益。这样对你来说菩提心不重要，你就好好行善断恶，别做恶业，多做善事，很简单。现在人什么也不会做，什么也做不到。修人天福报，这是最简单的。但是如果你不修，连人身都得不到，那到哪里去了呢？就在恶趣里，下地狱，或者投生饿鬼，或者转生傍生，没有别的出路。虽然我们现在还没有堕落地狱，还没有投生饿鬼，但是在我们的相续中都有这些因缘，有到地狱的因缘，也有投生饿鬼的因缘。什么时候死谁知道，死了以后一下子就到地狱里了，或者马上就投生饿鬼了。

谁没有杀过生？谁没有嗔恨心？杀业特别重，嗔恨心特别重的人就去一个地方——地狱。贪心特别重，总是拿别人的东西，总想占别人的便宜，这些都是堕落饿鬼的因缘。然后就是愚痴，特别吝啬，什么也舍不得，这种人很容易投生傍

生。这都是因缘知道么！这些在我们的相续中都有。怎么办？统统地忏悔、统统地消业。

业力现前的时候，象洪水一样，谁也挡不住，谁也拦不住。那个时候难。现在还没有到时候，机缘还没有成熟，我们一定要把所有的恶业都消掉，都消除，一定要清净，把所有的债都还上，这样就没有事了。然后就是一定要好好地珍惜这个暇满的人身。

我们现在能够得到的这个人身，到底是不是暇满人身，如果还没有成为暇满的人身，我们要努力，一定要把自己能够得到的这个人身，变成暇满的人身。如果我们得到了暇满的人身，就一定要珍惜。什么叫珍惜？一定要好好学佛、好好修行，今生一定要解脱，一定要成佛。我们解脱了是永远地解脱，永远都不要感受痛苦，永远都快乐幸福。我们成佛了，功德圆满了，自己没有烦恼，没有痛苦，还能帮助很多的众生。

学佛要认认真真地学，修行要老老实实地修。我说过，不要欺骗自己，自己有没有这些？现在让很多人从暇满难得开始修，是不是有点不满意？你错了，真的错了，不这样修不会有解脱的机会，你以前知道这些道理吗？你以前想过这些道理吗？

如果你真正明白了，你真正懂得了这些道理，你不可能虚度这些光阴，不可能荒度这个人身，不可能浪费，每时每刻都会抓住。自己好好地想一想，你有没有那个境界？有没有那么认真？有没有那么用心？自己最清楚自己，糊弄谁呀？别糊弄自己，现在的人挺傲慢的，你有什么傲慢的？你会说几句，鹦鹉学舌，有什么了不起的，这不是谁都会吗？这叫读，这不叫讲。讲你的感受，你的认识，对轮回的认识，对因果的认识，你讲这些让大家听一听，这才是有修行。你那是读，谁不会读，认字的人都能读，都会读，这没有什么。很多人觉得自己看了几本书、听了几片光盘，觉得自己挺有知见，挺有知识，特别有智慧似的，哪有智慧啊？

我们说过，慈悲是没有敌人的，你有没有敌人？你有没有我和他的分别念？如果你还有我重要，他不怎么重要这个分别，说明你没有慈悲心。智慧是不起烦恼的，如果你还有烦恼的话，你就没有智慧。任何时候都不起烦恼，你才有大智

慧了。你看看自己的相续，傲慢心那么强，嫉妒心那么强，什么时候都嫉妒，别人有点精进了，有点境界了，你心里就难受。你有什么可难受的？也不是你给他的，是他自己得到的。

你不是说过吗：我要承办一切众生的利益，我为了度化一切众生而要修持成佛！现在他自己能够得到，你心里还不高兴，心里还不舒服，哪有这样的菩萨啊？这不是让别人笑话么？看道别人发财了，别人修得好了，学修有进步了，有层次了，明心见性了，你心里就不舒服了，不赞同，甚至还诽谤别人，这种人多可怜啊！

还觉得自己很有层次，很有智慧，哪有这样有智慧的人啊！真的，我们应该替他高兴，每一个父母众生都能这样多好啊，我也没有帮他多少忙，他自己就能达到那么高的层次，认识到那么多道理。他好起来，我们心里应该自然而然就高兴起来。什么叫嫉妒心？华智仁波切也说过：嫉妒心和傲慢心这两个很难认识。谁没有嫉妒心呢？自己好好地观察观察自己，有嫉妒心就有烦恼了。有傲慢心就看不起这个，看不起那个。有些人就是不听。

现在是末法时期，以前佛在世的时候是依法不依人，看他讲的是不是佛法，如果是佛法就应该接受，应该按他说的去做。但是现在都看人，如果是个活佛，是个堪布，是个大德高僧，是个有名气的人讲都听。哟，他说得多好啊，多对啊。如果没有地位，没有名气的一个人，说的都是佛法也根本不听。现在是末法时期，众生愚痴颠倒，应该是依法不依人，但是都颠倒了，依人不依法了。

现在网络里也是，如果有大德高僧开示了，大家都听。居士、管理人员说的也都是佛法，他们的发心也清净，他们在这里没有什么别的想法，都是为了众生，都是为了大家，但是都不爱听，一下子都走了，一下子都跑了。这就叫末法时期，这就证明现在已经到末法时期了。众生的烦恼和习气越来越重了，福慧越来越浅薄了。不应该这样。谁说的是佛法，就应该接受，就应该听，应该按他说的去做。但是我们现在很多人都不是，在相续中有傲慢心，觉得自己很了不起，觉得自己已经超过了他。你什么超过了他？你怎么超过了他？他说的是佛法，真理，你为什么不承认真理？为什么不接受真理？我是真的弄不明白、搞不清楚这些人到底是怎么回事。然后就是贪心特别重，谁没有贪心，嗔恨心？

现在很多人都象藏地春天的天空，在藏地春天的天气变化特别明显，一会好一会坏；一会下雨打雷一会又晴，变化特别大。现在大部分人都是一会好、一会坏；一会生气，一会高兴。就是嗔恨心、愚痴。

好好地观察一下自己，我们要把佛法当镜子，一定要照自己，不能照别人，照自己才能照出来自己的毛病，才能照出自己到底是怎么回事。别那么傲慢，你把佛法当秤，好好地称一称自己，自己到底是优点多还是缺点多，善多还是恶多。自己好好地看看才能知道。真的，我说的都是实话。虽然很多人都不爱听，不爱看，我也一定要说实话。

现在是末法时期，很多弟子在上师面前装模作样，看起来像个佛，像个菩萨，背后就不一样了。然后上师也是没办法，现在是末法时期呀，怕一说实话就跑了，然后就花言巧语，老菩萨、老居士！什么老居士、老菩萨？没有发菩提心，怎么是老菩萨呀，年龄大了就成为菩萨啦，这是不可能的。这是花言巧语，互相欺骗，最后都是空的，什么也没有得到。这些人都是佛教的油子，还觉得自己很聪明，觉得自己很有修行。

真的，我说的都是佛法，都是佛曾经说的。我说的都是实实在在的话，我没有说谎话，也不会说谎话。我说的都是上师说过的话，这里有佛的教言，有上师的窍诀。如果真正有智慧的话，好好地珍惜吧！好了，今天就到这里了。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

# 2007年加行班小结开示 暇满难得 （一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们这几天学习的是暇满难得。现在很多人都以为自己已经得到了暇满的人身。其实暇满的人身特别少，不是人人都有的。

如果没有暇满的人身，我们就不能修持正法；如果不修持正法，我们就永远无法解脱，更不能成佛。有了暇满的人身，才能真正学佛，真正修行；之前学佛、修行也只是表面上的。为什么很多人学佛修行那么多年，却到现在也没有任何的改变，没有任何的成就呢？实际上他们没有真正学佛修行，因为他们没有暇满的人身。

有暇满的人身肯定能学佛，肯定能修行；学佛修行了肯定能解脱，肯定能成佛。都认为自己就是暇满的人身似的，其实暇满的人身很难得。我们为什么要学习暇满难得？有暇满的人身就好啦！我们很多人都还没有，所以我们不能真正学佛修行。我们没有学佛，没有修行，所以到现在还没有改变，没有解脱，没有任何的成就。你学佛了不可能没有成就，你修行了不可能没有进步；实际上还是没有学，还是没有修！

“我学了啊，我怎么没有修？我也受戒了，我也念佛诵经了，我也天天做早课晚课，还参加那么多法会，这不都是学佛修行吗？”不一定，也许都是造业。不能解脱，就是没有学佛没有修行。在那边盲修瞎炼，没有用，白学白炼。

什么是暇满的人身？具足八种闲暇和十种圆满的人身叫暇满的人身。八种闲暇：地狱、饿鬼、傍生、边鄙地、长寿天、邪见、暗劫、喑哑。其中七种无暇我们都没有，但是邪见我们都有。什么是邪见？一个是常见，一个是断见。我们还没有证悟空性，没有证得一切法的真相和真理，所以我们把所有的法都当真了。

我们认为万法都是恒常不变的，都是可靠的，而实际上都是无常的，都是空

性的。都是假相，但是我们都当真相了；都是无常的，但是我们都当恒常了。我们认为都是真的，然后去执着它，去患得患失。难道这还不是邪见吗？这就叫常见。

然后断见。断见是什么？不相信三世因果，不相信六道轮回，这就是断见。那我们也有啊！谁相信轮回了？谁相信因果了？如果你真相信因果，你还能造业吗？如果你真正相信轮回，你还能那么懈怠懒惰吗？我们都说“我相信轮回，我相信因果。”说说而已，实际上我们还没有真正相信因果和轮回。

常见和断见这两种邪见在我们相续中都有。那怎么办？我们一定要证悟空性，明心见性，那个时候才能断除这些邪知邪见。好好地观察自己的相续，在自己的相续中有没有邪见？如果有的话，你就是个邪见者，你不能修持正法——你没有修持正法的机会和缘份。好好观察自己，是不是这样的？

念几句佛号，念几个咒，参加几次法会，就说“我也学佛了修行了，怎么还不好呢？”你实际上没有学佛，没有修行！如果你真正学佛了，修行了，你一定能解脱，一定能成佛。

明心见性，证悟空性特别重要。我们首先一定要弄明白整个宇宙的真相和真理，一定要弄明白人生的真相和真理。我们没有明心见性，还是迷么！还是糊涂么！糊里糊涂地学，能解脱吗？能成佛吗？明心见性、证悟空性才仅仅是见道，见道以后才有修道。见道之前没有真正的修行，都是积累资粮。

一说明心见性都害怕了似的，对自己没有信心似的，不能这样。你为什么不抓紧时间找自己的心在哪？你为什么不抓紧时间找一切法的真相和真理？学佛学什么？就学这个！修行什么？就修这个！怎么不重视呢？没有明心见性之前，学也是白学，修也是白修，只能得到人天的福报，只能得到暂时的利益，根本不能解脱，不能成佛。

不明白的地方你可以问，还不行的话你就要多消业积福。业障小了，福报大了，自然就能明心见性，就能明白万法的真相和真理。只是看几本书，听几张光盘，参加几次法会，不可能的！不可能解脱也不可能成佛，解脱成佛哪有那么容易？你得努力啊！我们很多人都是邪见者，没有修持正法的空闲。有修持正法的条件，这叫闲暇；没有修持正法的条件，这叫无闲暇。邪见者就是没有修持正法

的条件，因为他虽然学佛了，虽然修行了，但不是正法。

然后是具足十种圆满：所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满，这五个叫自圆满，观待自己方面要具足的五种圆满。这里所依圆满、环境圆满和根德圆满我们都具足了，但是意乐圆满和信心圆满这两个很难具足。

先说意乐圆满。现在很多修行人都没有学佛修行的动力。什么是动力？就是希求正法的心。什么叫希求正法的心？特别喜欢上师三宝，特别喜欢上师三宝的功德，特别愿意学佛修行，不顾吃穿、不顾休息，不顾一切艰难困苦修习佛法。为什么我们现在大都那么懈怠懒惰？就是因为没有动力，没有希求正法的心。

什么叫愿意？什么叫不愿意？每个人心里都很清楚。做自己喜欢做的、愿意做的事情，不可能不抓紧，不可能不精进，不可能不努力，不可能不付出。你不抓紧时间，学佛修行的事情一拖再拖，这就说明了你没有希求正法的心，你没有意乐圆满。就如华智仁波切说过的那样，“偶尔性的修法，空闲性的修法。”

什么叫空闲性的修法？闲了，没有什么事干了，那个时候看看书，念一念，坐一坐，稍微有点什么事情就彻底忘了。什么叫偶尔性地修法？高兴了，看一看，念一念，不高兴了就根本想不起来。为什么会这样？就是没有希求正法的心。

什么叫希求正法的心？打比方说，饥饿的牦牛吃青草的时候，前一口还没有吃完就盯着下一口。如果真有希求正法的心，应该是没等这个法门学完，就打算学习下一个法门。我们哪有？天天都忙些什么？你特别愿意做的事情能这样拖吗？不可能吧！如果没有希求正法的心，就没有意乐圆满；如果没有意乐圆满，就不能修持正法；不能修持正法，就不能解脱，不能成佛。

“我学了那么多年，修了那么多年，怎么还不好呢？怎么还没有成就呢？”当然没有！你为了学佛、为了修行付出过什么？你为了自己的生活，为了自己的工作，为了世间的琐事，你经过多少磨难，经过多少坎坷，你付出过多少？你得比一比啊！你为了学佛，为了修行，为了解脱，为了成佛，这样付出过、这样经历过吗？还说“我怎么还不好呢？”能好吗？！这是永恒的解脱啊，哪有那么容易！但是，末法时期的众生就是这样。

然后是信心圆满——胜解信心和不退转信心。这两种信心都是坚定不移的信

心。这说起来容易，做起来很难，很多人都做不到。什么叫坚定不移的信心？不管什么时候，好的时候也好，坏的时候也好，都依靠上师三宝，按照上师三宝的要求去做，一点点也不怀疑，一点点也不退转。如果我们有了坚定不移的信心，学佛不难，修行不难，解脱不难，成就不难，没有什么可难的。

如果信心不足，好好的时候都像个学佛的人，都像个修行者，都会说，“我对佛有信心，我对法有信心，我对上师有信心。”但是到关键的时候谁也没有信心，还是自以为是，还是以自己的想法为主，还是自己说了算。难道还不是吗？佛跟你说了，上师跟你说了，不用害怕，不要担心，不会有事。你越担心越有事，越害怕越有事，你不担心、不害怕的时候不会有事的。你看，谁能做到啊？还是害怕这个害怕那个，担心这个担心那个。

佛说了，上师也说了，放下才能得到，随缘才能顺利。难道你不愿意得到？难道你不愿意顺利？不是吧！你天天拼命地奔忙什么？还不是为了这些吗？但是你为什么不按照佛和上师要求的去做啊？你还是不相信佛，还是不相信上师。有别的理由吗？没有吧！你也不是不愿意。也愿意得到，愿意顺利，但就是放不下，不那么情愿。你还是没有相信，到关键时候谁都是不相信；如果你真正相信了就没有事了。真的！不可思议啊！想也想不到的。

我们现在很多人都是凡夫，这些道理都已经超出了我们这些凡夫的思想范围。我不是说过么，“天上掉馅饼”也不是不可能的事，也有可能；一切吉祥圆满也不是不可能的事，也有可能，会心想事成。真正放下了就什么都有了。你真正能随缘了，一切会顺利，不会有任何的障碍，不会有任何的违缘。

人，就是放不下！

信心圆满，有吗？我看很多学佛的人都没有信心圆满，所以不能修持正法。自以为已经修持正法了是不是？你得看一看。说起来容易，现在我们这些人都会说了,但是深入理解了吗？真正去体会过这些吗？

然后是五种他圆满。如来出世，这个我们有了；佛已说法，我们也有了；佛法住世也有了。最后两个是自入佛教，师已摄受。这两个很难，我看很多人都没有。什么是自入佛教？你真正能够皈依了上师三宝，才是真正进入佛门。在某某上师、某某善知识面前念几遍皈依仪轨，然后办个皈依证，这不一定是皈依啊！

这是一种仪式，是一种形式上的东西。内心里有吗？我们也讲过，皈依有皈依的基础，皈依的对境，皈依的本体，皈依的戒律，皈依的功德。你知道这些吗？根本不知道什么是佛法僧，不知道什么是上师三宝，你怎么皈依的？还是盲目！

我们做皈依的时候不是要下决心吗？第一，把佛当作究竟的导师。你不知道什么是佛，你怎么把他当作究竟的导师呢？第二，把佛法当作究竟的道路。你根本不知道什么是佛法，你怎么把佛法当作究竟的道路呢？第三，把僧当作究竟的道友。你根本不知道什么是僧，你怎么把僧当作究竟的道友呢？什么是究竟的佛，什么是究竟的法，什么是究竟的僧，你知道吗？你连上师三宝都不知道，你怎么皈依？你不能不观察自己的相续。

我相信你们都应该知道这些。我们为什么再次修习暇满难得？主要是让我们观察自己。学佛不能虚伪，修行不能虚伪。一定要认真地观察自己的相续，看自己是否是暇满的人身。

如果知道自己还不是暇满的人身，就应该努力，应该精进，尽早把自己的人身变成暇满的人身。信心不足，就多思维上师三宝的功德。没有意乐圆满，没有修持正法的心，就多去了解轮回的过患，解脱的利益，上师三宝的功德，父母众生的恩德。你真正明白了，那个时候一定会有希求正法的心，一定会有坚定不移的信心，一定能进入佛门，一定能修持佛法。

我们真正能够进入佛门了，真正能够修持正法了，解脱不难，成佛不难，一点点也不难，我们现在就是找不到这个路。我们不肯走，这就是我们的业障；别的没有什么业障。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻。如果你真正懂得这些道理了，还能那么懈怠、虚伪吗？不可能，现在都只是说说而已，还是没有懂。这个暇满的人身确实是难得，佛法确实是难闻，多么难得的机会啊！你真正明白了，不可能这么虚度，不可能这样浪费。其实学佛修行也没有什么可难的，就是不明白、不懂，说也不听、不相信。如果你真听了，真相信了，就好啦！就是不听，就是不相信，所以我们现在还是不能修持正法。

然后是师已摄受。真正得到善知识的摄受也是很难的。“我怎么没有呢？我皈依了某某法王、活佛，某某法师、堪布……”这不一定是师已摄受。什么叫师

已摄受？首先，你能把自己的身口意完全交给一位具德的上师，然后他也能给你安排一切，你需要传承的时候他能给你传承，你需要灌顶的时候他能给你灌顶，你需要窍诀的时候他能给你窍诀——根据你的条件，根据你的情况，根据你的根基一步一步把你带入解脱之路，领你证悟，让你解脱，才是真正的摄受。见见面，你给他磕几个头，他给你摩一摩顶，念一念咒，给你灌灌顶，让你参加几次法会，给你讲几句道理，这叫摄受？这不叫摄受。一步一步地引领你，把你带到最究竟最圆满的境地，这才是真正的摄受。

现在很多人都有这种想法,“我已经有上师了，我依止的上师是谁，我的根本上师是谁……”欺骗自己！他是你的上师吗？他有没有一步一步地把你带进佛门？他有没有引领你走上解脱之路？他有没有领你开悟证悟？

什么叫依止上师？依止上师就是脚踏实地跟他学，把自己的身口意完全交给他，然后他把你一步一步地带到最究竟最圆满的境地。你现在不会站，他教你怎么站；你会站以后，他再教你怎么走，怎么跑。刚开始的时候你还没有进入佛门，他教你怎么进入佛门，让你真正进入佛门。你还没有解脱，他教你怎么才能解脱，让你解脱。你还没有断证圆满，还没有成佛，他教你怎么才能圆满，让你成佛。这才是真正的依止上师。

什么是根本上师？根本上师能领你证悟空性，领你证悟真相真理。你真正能够得到他的窍诀——窍诀有很多种，这里指的是使你证悟、开悟的方法——这才是你的根本上师。现在很多人都很麻木，不会依止上师，到现在还没有依止上师。别欺骗自己，到时候你真的会后悔的。

依止上师之前，我们先要观察上师。首先一定要观察他是不是一位具德的上师，其次你要考虑自己能不能跟他学，跟他修，能不能随时与他沟通，与他亲近。这两个条件具足了，他才能带你学佛修行，他才能领你证悟，让你解脱，让你成就。如果你不经常亲近他，不随时沟通他，他也没有给你详细地讲，没有让你按次第来修，那么就算他的德性再高，他的功德再圆满，他的加持力再强，也不可能对你有帮助。

你什么也不懂，什么也不学，什么也不修，只靠他的德性和功德，只靠他的加持力，想解脱、成佛是不可能的事。如果这样可能的话，也没有必要依止上师

了。佛的功德是最圆满的，加持是最大的；观音菩萨、文殊菩萨他们的功德最圆满的，加持是最大的。我们没有必要依止上师，没有必要亲近上师，光靠佛力就行了，也不用学了，也不用修了。

现在很多人都是，见上师一次二次面，然后学几个咒，“嗡玛呢巴美吽”“嗡阿 Ra 巴扎纳德”“嗡班匝萨埵吽"，就觉得自己是学密的，就觉得自己很快就解脱，很快就成佛似的。做梦去吧，真的！你看看，你再过几年、过几十年，你还是像水里的石头一样不会有任何的改变。参加几次法会，做几次佛事就行了？解脱有那么容易吗？成佛有那么简单吗？你会念“阿弥陀佛”四个字就会念佛了？你会念几个咒语就修密了？念佛一定能往生，但是你得发菩提心。念佛念到一心不乱，你做到了吗？什么叫菩提心？菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心。这里讲的菩提心不是世俗菩提心，而是胜义菩提心。

清净、平等、真诚、慈悲，这都是佛菩萨的境界，这都是胜义菩提心。你能达到那个境界的时候已经好啦，不难啦！念不念都行！吃喝玩乐都是修持的方法，行住坐卧都是修行的过程，无论做什么事都是念佛，无论什么时候都是念佛，这才是念到一心不乱。你真正能够发出来胜义菩提心了，那个时候一定能念到一心不乱。你看看要求多高啊！

什么叫念佛念到一心不乱？不是心里只想“阿弥陀佛”四个字，只念“阿弥陀佛”四个字。那个时候无论做什么都是念佛，吃饭也是念佛，洗衣服也是念佛，睡觉也是念佛，走路也是念佛，干活也是念佛，都是念佛。然后就是念咒修本尊。通过两个次第念咒才能真正会念咒，通过两个次第修本尊才能修成本尊。哪两个次第？生起次第和圆满次第。圆满次第分有相的圆满次第和无相的圆满次第。有相的圆满次第就是气脉明点的修法，无相的圆满次第是就是证悟大空性。你证悟了大空性，才有圆满次第，这也是明心见性以后的事。念咒修本尊要在两个次第，五种圆满的基础上。五种圆满多难啊！没有那么容易？

想解脱、成佛的话别欺骗自己，别糊弄自己，到时候你会后悔的。你念佛修净土也好，念咒修本尊也好，都是在明心见性、证悟空性的基础上。怎么才能明心见性？怎么才能证悟空性呢？出离心有吗？慈悲心有吗？愿菩提心和行菩提心有吗？《大圆满前行引导文》里也说过，没有出离心，无论修什么法都是世间

法，不能解脱不能成佛，那些佛菩萨、大德们都一样。如果没有出离心，你修得再好，念得再多，打坐打得再久也不能解脱，不能成佛，逃不出轮回。

你打坐打到无相的境界，任何念头和意识都没有，能坐好几个小时、好几天、好几个月，也没有用，还在轮回里。很多人都是这样，修禅都修偏了。“我是修禅的”，认为没有任何的思想，没有任何的念头就是禅宗的境界，于是就这样坐着。很多人就连这个境界都达不到。有的人能达到无想的境界，在那个境界里特别舒服，能看见很多东西，也能知道很多事情，有无比的快乐，但这不是解脱。你能进入那个境界，没有这些杂念，没有这些粗大的烦恼，但是你不可能永远留在那个境界里。你出定下座以后，还是会跟以前一模一样，性格没有变化，烦恼依旧，习气依旧，痛苦依旧，不可能有任何的改变。

有的人断除十种恶业，还奉行十种善业，在断恶行善的基础上修到无相的境界，这个人死后就转生到长寿天。如果他没有行善断恶的话，连长寿天的果报都得不到，只能投生为傍生。很多傍生都能在无相的境界里坐很长很长时间。不管是投生为傍生，还是投生为长寿天，都超不出轮回，都离不开痛苦的本性。我们的目的是想解脱想成佛，所以我们一定要抓紧时间，认认真真老老实实地学佛修行。今天晚上就讲到这吧。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

# 2007 年加行班小结开示 暇满难得 （二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛!

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行!

具足八种闲暇、十种圆满非常非常难，不是一般的难。真正能解脱、成佛的人也非常少，因为暇满的人身非常少。普通人只能靠这个人身吃喝玩乐，不会学佛、不会修行，不能解脱、不能成佛。这都是一般的人身，不是暇满的人身。

虽然暇满的人身如此难得，但是，也可以说我们都已经得到了暇满的人身。

先说邪见。除了佛，除了大成就者以外，人都有邪思邪见。我们的相续中也会有邪思邪见，但也不是特别严重，那些粗大的邪思邪见都没有。所以，也可以说我们都不是邪见者。

意乐圆满和信心圆满也是。也可以说我们有希求正法的心，虽然不是那么强烈。我们天天做课、闻法、修行，这都是因为自己喜欢、愿意。如果不喜欢、不愿意的话，也不可能做这些。

按昨天那么讲，我们大部分的人都是邪见者了，都不是暇满人身了。我昨天为什么那样讲？我们一定要善加观察自己的相续，一定要严格要求自己。尤其是刚开始的时候，一定要对自己严格一点，这样进步才快。自己认为自己挺好，认为自己很有修行、很有智慧，你这样的话，永远不可能进步，不可能成就！所以，我们不能看自己的优点和成就，一定要看自己的缺点和弱点到底在哪里，一定要改正。这样修行，成就才快。

什么叫开悟、证悟？你什么时候看见了自己的缺点、毛病，你什么时候知道自己的所作所为都是错的，那个时候你才开悟、证悟了。

与那些大德高僧、成就者们一比，我们这些凡夫所思所想都是邪知邪见，所作所为都是自私自利，都是造恶业，没有一个例外！在贪心、嗔恨心、愚痴的状态中，无论做什么事都是恶事。在你没有明心见性之前，你永远都处在愚痴的状

态中。

但是，我们有消业的方法，也有积累资粮的方法。金刚萨埵除障法是消业最快的方法；七支供、曼茶罗都是最殊胜的积累资粮的方法。我们一定要通过这些方法消除自己的业障，积累解脱成佛的资粮。

我们都信佛了、学佛了，懂得了佛法中讲的道理，我们的相续中有正知正见，也有邪知邪见。我们在百日共修里讲邪见的时候，讲的都是比较粗大的那些，昨天我们讲的是比较细微的。大概地讲，我们不是邪见者；详细地讲，我们就是邪见者。那怎么办？我们还有不足的地方，还有不圆满的地方，我们一定要观察自己的相续，看清楚自己的不足。只有严格要求自己，看清自己的缺点和不足，我们才能改正。如果我们看不出来自己差在哪里，我们什么时候才能改正自己？什么时候才能达到圆满？

有些人是不是不愿意听啊？是不是太严了？是不是要求太高了？不是！我们不都是想解脱、想成佛的人吗？不管怎么难，我们都一定要达到最完善，最圆满。

接下来是意乐圆满。大概地说，我们都有意乐圆满；详细的说，我们都没有意乐圆满。因为我们有希求正法的心，但还不是那么强烈，还不是那么具足。学佛修行的事一拖再拖，今天有事拖到明天，明天有事又拖到后天，今年有事拖到明年，现在有事拖到退休以后。你看，做课也不愿意做，听课也不愿意听，打坐也不愿意打，这不都是没有希求正法的心吗？根本没有动力！如果有动力的话，不可能不做！

我们希求正法的心不强烈，动力不够，一定要知道！别以为自己是很好的，自己认为自己都有了，都圆满了。我昨天为什么那么详细地讲？很多人都认为自己已经是暇满人身了，实际上根本没有懂得这些道理。你看，意乐圆满里，我们还有不足的地方，还没有达到最圆满。知道自己有这个弱点，你为什么还不改呢？这就是虚伪。

实际上没有到位，你认为已经到位了，然后这方面就不学了、不修了，这不是有漏洞吗？地基虽然打了，但是质量不好，容易塌啊！你不要留漏洞，一定要把质量做到最好。一样，我们现在修基础的时候也不能留这些漏洞，不能有不足的地方，一定要对自己严格地要求，一定要达到最标准、最圆满，这样以后学佛

修行才能稳定。

信心也是。我们有信心，我们也相信轮回，相信因果，相信上师三宝，但是这个信心不是特别足。坚定不移的信心说起来容易，做起来很难。好的时候都挺相信、挺听话似的，真正到关键的时候，还是自己说了算，还是按照自己的思路。为了达到暂时的一点点利益，那么着急上火，什么都做得出来，根本不考虑来世，根本不考虑轮回。告诉你别为了这些世间的琐事造恶业，都不听！到关键时候，谁相信上师三宝了？还是自以为是，根本不听上师三宝的，根本不按佛法的要求。大概地说，都有信心圆满；详细的说，都没有信心圆满！

我昨天为什么强调信心圆满？其他几种圆满我们都不用考虑了，但是信心圆满我们还要反复地观察。我们在皈依里讲得清清楚楚，信心是一切功德的来源，信心是皈依的基础。有信心才能真正皈依到上师三宝，之前都是假的，都是表面上、形式上的。你在上师、善知识面前念几遍皈依诵，办个皈依证，这是皈依啊？这不是皈依！真正要皈依到位，还得有具足的信心。

好的时候根本想不起来上师三宝，一遇到困难、麻烦的时候，才想起来上师三宝。“哎呀，佛菩萨救救我吧！上师救救我吧！”哪有这样皈依的？我们做皈依的时候，口里说的和心里想的要一致啊！那个时候怎么说的？不管什么时候，好的时候、坏的时候，痛苦的时候、快乐的时候，都依止、依靠上师三宝，完全按照上师三宝的要求去做。我们有吗？如果没有，就只是表面上的皈依！

真正皈依到位，要具足信心。皈依有皈依的基础、皈依的对境、皈依的本体和皈依的功德。皈依的基础是信心，我们现在有是有，但是不具足。没有坚定不移的信心，半信半疑，所以什么也得不到。“我没有得到上师三宝的加持，是不是不给我加持啊？”不是不给你加持，你的信心不足，总是怀疑，三心二意，所以你得不到加持，你得不到上师三宝的帮助和支持。如果你有具足的信心，一定能得到。在上师三宝的加持下，在上师三宝的帮助和支持下，一切都会吉祥圆满，事事如意。但我们现在就是信心不足。

然后是意乐圆满。我们这里肯定有很多大成就者，但是大部分人还不完全具足意乐圆满。所以，一定要对自己严格要求，一定要做到最圆满。接下来是自入佛教、师已摄受。大概地说，我们都进入佛门了，但是详细地说，很难，我们都

有不足的地方。什么时候才算自入佛教了？你真正从内心里皈依到上师三宝了，才是进入佛门了。之前你根本没有进入佛门，也得不到佛法的利益。

我们根本没有进入佛门，怎么能得到佛法呢？怎么能得到佛法的利益和加持呢？现在我们很多人虽然都皈依上师三宝了，但是有没有真正皈依到上师三宝？这个还要观察。

师已摄受也是。现在很多人虽然皈依上师了，也可以说有善知识的摄受。但是实际上有没有善知识的摄受，这也很难说。什么叫善知识的摄受？一步一步带着你，先让你皈依，给你受戒，然后让你学、修，让你懂得佛理，让你领悟真相真理，让你解脱，让你成佛，让你达到究竟圆满，这才是真正的善知识的摄受，之前没有摄受啊！见一次两次面，给你传几个咒语，给你摸几个顶就摄受了？“我已经皈依了上师，上师给我传咒、传法了。”根本不是！这不是上师、善知识的摄受！

随便给你灌几个顶，相互也不了解，你得到了什么呀！“给我灌顶了，灌了一百多次顶……”灌的是什么顶？说不上来，连名字都不知道，你能得到灌顶吗？然后传法也是，根本不知道传的是什么法，也不知道什么是法脉相传，不知道什么传承，这叫传法吗？你能得到这个法吗？其实灌顶不是随随便便灌的，传法不是随随便便传的，窍决也不是随随便便给的。像前面说的那样灌顶、传法，只能是给你结个善缘，种个善根。这不是真正的依止上师，也不是真正的摄受弟子。

什么叫依止上师？什么叫摄受弟子？上师要根据你的根基一步一步地引领你。人的根基不同，所以采取的方法也不一样。你需要灌顶的时候给你灌顶，你需要窍诀的时候给你窍诀，你需要什么法的时候给你传什么法。比如说，现在你的相续中还没有出离心，这个时候给你灌顶、给你窍诀也没有用。这个时候应该怎么做？给你讲四外加行，给你传四外加行，让你修四外加行，让你明白这些道理，让你体悟这些道理。你真正领悟了，出离心就自然而然就会有。

连出离心都没有，给你灌顶有什么用？你根本不是灌顶的法器，给你传大圆满法、大手印法这些大法有什么用啊？“不用，我们都是大根机的人。”你最清楚你自己，在你的相续中有出离心吗？有慈悲心吗？有菩提心吗？如果有的话，你的相续就已经成熟了，你可以直接接受灌顶，直接接受这些大法。上师灌顶的

时候，传大圆满法的时候，他面对的是哪些人？是那些利根者，那些有大根基的人。你是这种人吗？你是大根基者吗？你是利根者吗？

上等根机的人是相续已经成熟的人。什么叫相续成熟？相续中已经有出离心、慈悲心、菩提心了，这种人不用修前行，可以直接修正行，可以直接修大圆满法、大手印法，可以直接接受灌顶。

不用别人观察，也不用别人判断，自己最清楚自己了。在你的相续中有出离心吗？有慈悲心吗？有菩提心吗？有具足的信心吗？如果有了，就行了，你可以直接修正行。但是这样的人也不可能不修前行的修法。他修前行的修法，包括皈依、发心，这对他来说都是正行。他做皈依的时候就站在大圆满的境界，站在三轮体空的境界，他无论做什么事都是修大圆满，都在那个境界中。你们到藏地看看，大德高僧有很多，谁不念皈依？谁不发菩提心？谁不做这些供养？谁不念这些经咒？

那些大德高僧们，比如说我们的根本上师法王如意宝，他每天念诵的经和仪轨最多，一念就是好几个小时。那么大的成就者还要念皈依，还要发菩提心，还要修金刚萨埵除障法，还要修曼茶罗，我们怎么能不念呢？真正的大成就者不可能轻视这些法，你却轻视了。

“我才不念这些呢，我修的是禅宗。”“我修的是大圆满法、大中观法、大手印法，心中心法……”你这么一说就能听出来了，你是个没有根机、没有修行、没有成就的人。有些愚痴的人，不懂佛理、不懂佛法的人会相信这些，懂得佛法、真有修行的人不可能相信这种说法。藏地那些大德高僧，包括我们的根本上师，他们天天都念诵那么多经咒仪轨，天天做那么多法事，天天做那么多功德，哪有什么也不做的修行者？你真有修行，真有成就的时候，念佛、诵经、持咒、打坐都是一种享受，那是世间的享受无法比拟的，不可思议。大成就者哪有像我们这样懈怠懒惰的？一做课困得不得了，累得不得了，不愿意念，不愿意做，做也是一种勉强、一种克制。哪有这样的？

真有修行的人不可能轻视前行的修法和基础的修法。如果你不修这些法，就说明了你不是修行者，不是成就者。你们以后也看看，如果谁有这样的说法和做法，就别相信这些人，肯定是骗人的。喇荣有那么多活佛和堪布，他们在修行上

都很有成就。我在喇荣的时候，我们天天生活在一起。他们每天做的功课最多，念的经最多，为众生做的事情最多。修行者应该是越修越轻松，越修越勤奋，不可能那么糊涂，不可能那么懈怠懒惰。

现在末法时期，法弱魔强的时候，很多人都装扮成大成就者、装扮成上师善知识来欺骗众生，伤害众生。一定要小心谨慎、善加观察，别轻易相信这些人，不要轻易去跟这些人学，否则一定会上当受骗的。这个上当受骗不是一般的上当受骗，而是永远地失去了解脱成就的机会，永远漂泊在六道轮回里——尤其是在地狱里，感受极大难忍的痛苦。这个后果只能由自己一个人来承担，谁也不能代替你。多严重的问题啊！为什么不考虑呢？

加行的修法一定不能忽略。加行修成了，就可以说已经解脱了，成就了。后面还有正行，但是一点点也不难，基础打好了就不难了。如果基础没有打好，学什么都难，修什么都难，成就更难！别欺骗自己，空中盖楼是不可能的。你连站都不会站，还说我会跑，谁会相信你这个谎话啊？出离心、慈悲心、菩提心都没有，还说我有大中观、大圆满的见解，我有修心中心法的境界，这是不可能的事，别做这些梦。

我们为什么搞这个加行班？我看大家都需要加行的修法，不管你是修净土宗，还是修禅宗，还是修密宗，每一个人都需要。我昨天讲了，修净土宗要先发菩提心，然后念佛念到一心不乱才能往生。要求多高啊！什么时候才能达到这个境界？只能通过这些前行、加行的修法。净土宗讲的菩提心完全是胜义菩提心。平等、清净、真诚、慈悲，这些都是佛菩萨的境界。要达到这个境界，要发出这样的菩提心，一定要修加行，加行修好了才能达到这个境界，才能发出来这样的菩提心，之前是不可能的。

菩提心分世俗菩提心和胜义菩提心，我们现在讲的是愿菩提心和行菩提心，这都是世俗菩提心，世间的凡夫也能发出来。发胜义菩提心，要通过愿菩提心和行菩提心的修法。愿行菩提心的修法圆满了，才能发出来胜义菩提心。发出了胜义菩提心，念佛才能一心不乱。念佛念到一心不乱的境界，才能往生，不是谁会念“阿弥陀佛”四个字就能往生的。

然后是禅宗。禅宗里讲的首先就是明心见性，当下就要放下。让你直接放下

一切，让你直接断除所有的妄念和执着，谁能做到？净土宗讲的是菩提心，禅宗里讲的是明心见性，这都已经是见道了。

密宗就是念咒修本尊，自己和本尊融为一体，自己修成本尊而成佛。会念“嗡玛呢巴美吽”六个字，会念“嗡阿吽班匝格热巴玛色德吽”十二个字就修密了？不可能。念咒修本尊要通过生起次第和圆满次第，在五种圆满修法的基础上才可以修生起次第和圆满次第，通过两个次第的修法才能修成本尊。这最起码是见道。我们什么时候才能进入见道？要先进入资粮道，这是积累资粮。然后是加行道，经过加行道以后，才能进入见道。不可能你想放下就放得下，不可能想修两个次第就能修成两个次第，别做这些梦。不管是修净土、禅宗还是密宗，都一定要好好地学习和修持加行的修法——四外加行和五内加行。没有这些修法不可能有成就，不相信你就看看，到时候你会后悔的，但是那个时候已经晚了。

荒度人生，怎么荒度都是一样，盲修瞎炼的荒度人生也是荒度人生，没有用。一定要认认真真、老老实实，脚踏实地一步一步学，一步一步修，别小看这些法。一定要高度重视，一定要珍惜这个缘份！现在是末法时期，哪有修这些法的呀？都追求那些高深的法，所以很少有成就的。今天晚上就讲到这里。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

# 2007 年加行班小结开示 暇满难得 （三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

暇满的人身非常难得，我们都要观察自己的相续，看自己的相续中是否具足八种闲暇和十种圆满。如果没有具足的话，我们一定要努力，一定要想办法，抓紧时间把自己变成暇满的人身，这是最重要的。

如果我们不是暇满的人身，我们根本不能修持正法。如果我们不修持正法的话，根本不能解脱，更不能成佛。即使你学了，这也是假的，没有真学；即使你修了，这也是假修，没有真修。别欺骗自己，别糊弄自己。

现在，解脱的人少，成就的人少，原因是什么？根本不观察自己是否是暇满的人身。认为自己是暇满的人身，认为自己已经学佛了、已经修行了，但是学佛、修行那么多年，性格没有变化，习气没有变化，心境上也没有变化，烦恼依旧，痛苦依旧，然后就开始怀疑佛法，开始埋怨上师三宝。

“我学了呀，我修了呀，怎么还不好呢？”“我挺精进啊，打坐打那么长时间，念佛念那么多，持咒持那么多，诵经诵那么多。”“我也付出了，也去寺院了，也参加法会了，也亲近上师了，也接受灌顶了，我怎么还不好呢？”你所作所为都是假的，不是真的，没有到位！

你连暇满的人身都不是，那你怎么能修持正法呢？这不是佛法的问题，也不是上师三宝的问题，就是自己的问题。你根本不是这个法的法器，不是暇满的人身，所以你不能修持正法。学也是假学，修也是假修，都是表面上、形式上的，实际上你没有学，没有修！“我学了呀，我懂那么多道理。”这是鹦鹉学舌，学别人说的谁都会学！是你自己的吗？

我为什么经常说我们自己的缺点和弱点？我们都一样，谁都看不出自己的缺点和弱点，这就是我们的欠缺。自己认为自己挺好，学佛了、修行了似的，实际

上没有学佛，没有修行。对一个真正修行者，一个真正想解脱、想成就的人来说，这非常重要。一定要看自己的缺点和弱点，一定要抓自己不足的地方。

不能看自己的优点。自己修行上也好，其它方面也好，有一点点成就，有一点点功德，不能看这些。一比佛菩萨的功德，这些什么也不是。佛菩萨的功德就像是个大海，我们的一点点进步和成就，就像是一滴水。我现在讲法的时候，直接抓这些缺点和弱点，不说我们的优点和功德。

改变自己的毛病，这才是真正的进步。能看出来自己的缺点、弱点，不圆满的地方，才是真正的证悟。改变了自己的毛病，去掉了这些缺点，这才是真正的修行，真正的成就。我对佛法的理解是这样的。

我们能看出来自己有毛病和缺点，我们才能改变这些，否则我们怎么改呢？永远都改变不了。如果不改变的话，我们永远都解脱不了，成就不了。那些佛菩萨，历代传承上师们，让我们首先学习暇满难得，不是没有意义的。如果连暇满的人身都不是，那我们根本没有修持正法的机会和缘份。

你能不能学佛，能不能修行，首先看你是不是暇满的人身。如果你是暇满的人身，你就可以学可以修；如果你不是暇满的人身，你就不能学不能修。学，也是假学；修，也是假修，不会有任何的成就。不相信的话你再过几年看看。

“虽然我还没有具足暇满，但是我也能学能修，怎么不能呢？我不是天天念、天天打坐吗？”你天天念，天天坐，这都是假的，没有真正修，没有真正学，不可能学会，不可能修成。假的能管用么！比如你感冒了，你吃假药能管用么！一样，你学佛是假的，修行是假的，不管用，不能解脱，不能成佛。浪费光阴，没有用！

首先我们要观察自己是不是暇满的人身。如果不是，我们先让自己成为暇满的人身，然后我们就可以学、可以修了，那个时候我们学也是真学，修也是真修，我们一定能学会，一定能修成，一定能解脱，一定能成佛。现在有的人，“我修的是大圆满法”，“我修的是大手印法”，“我修的是净宗、禅宗……”你连暇满人身都不是，你能修这些法吗？这是佛说的，是历代传承上师们说的，也不是我说的。如果不是暇满的人身就不能修持正法，说得明明白白、清清楚楚。你还糊弄谁啊？还耍什么聪明啊？最后一切都是自己的损失，最后耍到自己，谁也耍不了。

现在有的学佛的人也是稀里糊涂的，自己认为自己都已经有了。实际上你仔细地观察一下你自己，有吗？希求正法的心有吗？是像饥饿的牦牛吃草一样吗？坚定不移的信心有吗？不管什么时候都能依赖上师三宝吗？能按照上师三宝的要求去做吗？你真正皈依上师三宝了吗？你得到上师善知识的摄持了吗？这些特别重要！

我们得到了暇满的人身，要珍惜。人身非常难得，暇满的人身更难得。如果你不珍惜这个机会，以后不说暇满的人身，连人身都得不到。暇满的人身有几个啊？

佛说过，六道轮回里的众生特别多，无法衡量，但是那么多众生在哪里？大部分的众生都在地狱里。我说，“不能这样啊，如果这样的话肯定会下地狱。”很多人就不相信，“那么容易就下地狱吗？”下地狱是最容易的，下地狱的众生特别特别地多。地狱第一多，饿鬼第二多，傍生第三多，阿修罗第四多，人和天人第五，没有几个。人，如指甲上的微尘那么多；地狱里的众生，如整个大地微尘那么多。

人身不是随随便便就能得到的。在辗转轮回的过程中，想再一次获得人身，要具足什么条件？皈依三宝的基础上，断十种恶业，修十种善业，还有广大的布施，清净的戒律，还有很多殊胜的缘，才能得到人身。我现在说的还不是暇满人身。能够获得暇满的人身的人，前世一定是个修行者，而且修行很有层次，最起码到资粮道了。

人身就是这么难得。现在你得好好地观察一下你自己。我们不说什么解脱和成佛的事，我们先看看我们死亡以后再能不能得到人身。第一，你真正皈依三宝了吗？第二，你断除十种恶业，修持十种善业了吗？如果没有，说实话，你根本得不到人身，来世连这个做人的机会都没有了。

“皈依三宝的基础我有了，断十种恶业、行持十种善业我也有了。”那你有没有广大的布施和清净的戒律？有没有殊胜的缘？如果都有了，你才能得到这个人身——这只是才有做人的机会，还没有说是暇满人身。都一定要珍惜这个人身，如果你获得了暇满的人身，那就更要万分珍惜了。

获得人身，是十种圆满中的所依圆满，我们一定要珍惜人身。怎么珍惜人身？

好好地学习佛法，修持佛法。虽然我们很多人都不是暇满人身，但是毕竟这个人身我们已经得到了。

佛打过这个比喻，在光滑的墙上撒一把豆，你想让这些豆留住，是不可能的。辗转轮回的过程中要得到人身，也是一样地难，几乎是不可能的。我们现在已经得到了，一定要珍惜，一定要好好地学，好好地修。

别混日子，别糊里糊涂地过日子，一定要明明白白地过日子。你会过日子，这就是学佛，这就是修行。活得有意义，活得快快乐乐，这就是珍惜人身。

怎么才能明明白白地过日子，怎么才能快快乐乐地活着？学习佛法，研究佛法，修持佛法，真正懂得了佛理，真正证得了佛法，才能做到。现在很多人都是混日子，不是过日子。难道不是么？一天一天，一月一月，一年一年，那么稀里糊涂、马马虎虎、辛辛苦苦地！什么时候有轻松自在？根本没有过！在单位也是，在家里也是，你不服我，我也不服你；你不尊重我，我也不尊重你；你不照顾我，我也不照顾你，天天吵吵闹闹地。人都自私啊，什么也容纳不了，什么也圆融不了。现在这些人都不会接待人，连表面上自然的笑容都没有了，都得去培训怎么笑。

会过日子的人就是有修行的人，你会过日子就行。什么叫会过日子？就是快快乐乐、轻松自在的。在单位也轻松快乐，在家里也轻松快乐。会尊重别人，会照顾别人，会接待人，会处理事。接待人的时候那么温和，处理事的时候那么明了，一点点也不糊涂，一点点也不懒惰，那么清醒，那么勤奋，对自己也好，对别人也好。这叫明明白白地过日子！

“我是学佛的，我要念佛，我要诵经，我要打坐。”家也扔了，孩子也不管了。哪有这样学佛的？难道你周围的这些人都不是众生啊？佛说的清清楚楚、明明白白，每一个众生都无数次当过你的父母。难道你周围这些人都不是你的父母啊？你为什么不顾他们？现在都不会学佛，不会修行，所以学佛修行给自己带来了压力，造成了障碍，自己也特别苦恼，内心里充满了矛盾和冲突，哪有这样学佛的？！

今天学这个、明天学那个，今天修这个、明天修那个，今天接这个法、明天接那个法，根本不知道具体的修法是什么。这样学、这样修，你是白修白念，你

也不会发心，你也不会发愿，你也不会回向。

不管是修什么法，念什么佛，首先要发心殊胜，中间有正行无缘，后边有回向殊胜。你会发心吗？发心，发菩提心，菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心，世俗菩提心有愿菩提心和行菩提心。你懂这些吗？根本不懂什么叫菩提心，你怎么发菩提心呢？回向也有很多的条件，都具备了才是回向。如果这些条件不具备，不是回向。

如果你不好好地回向的话，你学佛修行了，不仅没有功德，反而还有罪过；不仅得不到好报，反而还会得到恶报。你认为你是学佛了、修行了，实际上你是造恶业了，你一定要感受恶报。今天修这个法，明天修那个法，你究竟会修吗？盲修瞎炼，不可能解脱，也不可能成就。

一定要从基础开始，从人身难得开始，一步一步地。别小看这些法，最重要的就是这些法。如果没有这些修法，不可能解脱，你修得再好、再精进，也没有用。你现在念佛念得挺精进，打坐也打得挺认真，实际上根本没有念佛，根本没有打坐，不能解脱，不能成佛。你得会发心，你发心了，无论做什么事都是功德，都是修行。如果你不会发心，没有发心，无论做什么事都是恶事，都没有功德，没有用。你念佛念得再好，打坐打得再久，持咒持得再多，法会参加得再频繁，也都没有用，都是造恶业。

什么叫造恶业？在贪嗔痴的状态下，无论做什么事都是恶事。这是第一种说法。自私自利地，为了自己，无论做什么事都是恶事；为了众生，饶益众生，无论做什么事都是善事，连吃饭洗衣服都有功德，都是修行。这是第二种说法。人都不会修，学佛了，就不生活、不工作了，哪有这样的学佛人？你看看你那么修能修成吗？

一切圆满都在日常的生活和工作当中。你的生活美满了，你的工作顺利了，这就是你的成就。好好地工作，好好地生活，别太自私自利，心胸别那么狭窄，宽阔点！佛法是圆融一切。你真正能圆融一切的时候，你才有佛法。佛法是容纳一切，你真正能容纳一切的时候，你才有佛法。

什么叫容纳一切？你真正能够放下了，那个时候你不要放弃一件事，不管是家里的事还是单位的事；不要放弃一个人，不管是恩人还是仇人。放弃是罪过，

不管什么时候都是。不尽责任、不尽义务，这是罪过。真正能够尽到责任、尽到义务，这是修行，这是功德。

你付出的越多，你得到的越多。别占别人便宜，自己不愿意干的事情让别人干，这都是消耗福报的，欠别人的，你早晚也得还。欠一条命就还五百条命，一样，你欠一件事，就还五百件事。别欠别人的，多干点，这有什么？按世间法来说，是锻炼；按佛法来说，是消业。该做的做，这也是一种锻炼，也是一种进步。通过这些，能增加你的见识，能增长你的智慧，这不是坏事，是好事！可是人都特别自私，总想占别人的便宜，自己不干让别人干，自己不愿意做的事情让别人做，这都是造业，别这样！在家里也是，在单位里也是，多干点又怎么了？你想改正别人，首先改正自己；你把自己改正好了，别人自然而然就会转变。如果自己没有改正，自己没有做到位，别人也不会转变。

不用说别人，先说自己。先自己做，做好了，别人自然而然就会转变。尤其是你周围这些人，儿女也好，爱人也好，你们之间有特殊的缘份，你好了，他们也会好；你不好了，他们也不会好。你真想改变他们的命运，首先改变自己的命运。你的命运转过来了，他们的命运也能转过来了。他们那边不好，你也受影响；你这边不好，他们也受影响。好好学佛，好好修行。怎么学？怎么修？好好地接待人、处理事，认真老实。

佛让你过日子，不让你混日子。佛法是过日子的方法，不是混日子的方法。让你放下，不是让你放弃；让你认真，不是让你执着。现在一说“不能执着”，就开始不认真了，无论做什么事都不认真了，干活也不认真了，工作也不认真了。一说“要放下”，就都放弃了。放弃是罪过，肯定会带来压力、烦恼和痛苦。佛没有让你放弃啊，佛说的是让你放下。你自找的，应该自己承担。你真正能够放下了，那个时候你才不要放弃呢。工作要认真，学习要认真，干活要认真，修行要认真，什么都要认真，这样才有好报，才能解脱，才能成佛。出离心不是逃避心，出离心是一种敢面对、敢承担的心，不管是顺境还是逆境。现在很多学佛的人执着那些境界，害怕那些境界，这都是错误的。

学佛修行了，不会给你带来压力，不会给你带来烦恼。如果给你带来了压力和烦恼，这是你没有学好，没有修好。不管你修什么学什么，你能做到的不做，

这就是罪过；你做不到的非得去做，这也是罪过。佛没有给你压力，上师也没有给你压力。让你发心发愿的时候，也是“次第勤修学”，没有说一下子都要做到。一步一步地来，修行有过程，不可能一下子全放下，慢慢来。学佛修行以后，性格上有变化了，习气、烦恼比以前好多了，这就是真正的进步，真正的成就。要断习气、断烦恼有一定的过程，别着急，着急也是一种障碍。要认真、坚持，你不认真，这是罪过；不坚持，这是罪过。认真了、坚持了，就行了！

“我认真了，我也坚持了，但是我还有烦恼，我还有习气。”那肯定有。没有烦恼、没有习气就已经成佛了，就不用学不用修了。一定要经过这个过程。你往后看，以前我是那样，现在我是这样，真有改变了，这就说明你确实学佛、修行了。如果往后看，没有什么进步，烦恼依旧，习气依旧，身体上、家庭上、工作上没有任何的好转，那你学的不是佛法，你修的不是佛法，你还没有学佛，没有修行。

学佛了、修行了，不可能不管用，一定会有变化，一定会有进步。如果没有任何的变化和进步，你就是没有学、没有修。至于结果呢，肯定是有的进步快，有的进步慢；有的收获大，有的收获小。这也是很正常的，肯定与前世的修行有关系，与今生的精进与努力也有关系。重要是你要坚持下去，系统地学、按次第来修，就一定能解脱，一定能成佛。把加行的这些修法都修好，然后解脱、成佛是最容易的事。

我们那么详细的一讲，进佛门都难。那肯定难！解脱难就难在这里，成佛难就难在这里。你真正能够进入佛门，那以后就不难了——学佛不难了，修行不难了，解脱不难了，成佛不难了，都是很容易的一件事。一讲《暇满难得》，我们都没有达到这个标准；一讲《寿命无常》的时候也是，我们也没有达到标准；一讲《轮回过患》，我们就更不行了。

有的人说：“我现在连暇满的人身都不是，那我还能学会、还能修成吗？我还能解脱成佛吗？”对自己没有信心，又灰心了似的。没有事！你真正有像我前几天讲的那样的暇满人身，那就没有问题了，一定能解脱，一定能成佛，一定能！现在就卡在这里，过不去。真能过去了，以后就好了。

一定要对自己严格的要求，多看自己的缺点。我们不是没有功德，也有很多

功德，但是这些都不用说，佛也不让说，因为说来说去，这些功德就没有了。我们现在就要看、就要说的就是缺点和弱点。一定要看自己不足、不圆满的地方，然后我们一定要改正，一定要达到最标准、最圆满。这样的话，我们才有进步，而且进步得快，才能成就，才能解脱。

自己认为自己最有知识，最有智慧，这种傲慢心的过患特别的大。为什么那么说？有傲慢心，第一看不出来自己的缺点和弱点，第二看不出来别人的功德和优点。你看不出来自己的缺点和弱点，你就永远无法将这些改变，这是解脱、成佛最大的一个障碍。你看不出来别人的功德和优点，你就永远学不会、得不到这些优点和功德，你也就永远达不到圆满。

现在很多人都觉得自己很聪明，很有智慧，很有知识，很有学问，很有修行 。实际上有吗？书上总说：善加观察。我也天天反复强调这些。为什么反复强调？重要啊！对我们来说，没有比这些还重要的东西。看自己不足、不圆满的地方，一定要改正。在这上面下功夫，我们才能进步。

学佛不会影响你的工作，修行不会影响你的生活。你真正学佛了，你的生活会越来越美满；你真正修行了，你的工作会越来越顺利。你真正有佛法了，那个时候有天上掉馅饼的事，有心想事成，这些都是不可思议的。按我们的思路，天上掉馅饼是不可能的事，心想事成也是不可能的事。但是，佛法的力量已经超越了我们的思惟。不可思议的地方就在这里，我们真正学佛了、修行了，不可思议的事都会源源不断的发生在我们身上。那个时候，我们什么都能，什么都有，没有不能的，没有没有的，都有，都能。因为我们的本性是“能”，我们的本性是无限的。

一定要好好地学、好好地修，如理如法的。不如法的学修不会有好的结果。真正学会了，真正修成了，那个时候整个法界是我们的家，一切众生是我们的家人，还有什么做不到的事？能修到这个境界的时候，我们才不要离开，才不要放弃。之前是早晚得离开，早晚得放弃。“我的家”、“我的儿女”、“我的亲属”，那么的执着。你不愿意放弃，希望不要离开，希望不要失去，这都是做梦。几天、几个月、几年之后，一定要离开，一定要失去的。我们真正懂得了一切法的真相和真理，那个时候我们才不要放弃，那个时候我们才不要离开。

很多人都认为佛了不起，上师了不起，都是无处不在、无所不能的。你真正证得了这个道理，那个时候一切法都是一样。你的家人、你的儿女也是无处不在，无所不知，无所不能的。对你来说，就是真空妙有，体是空的，相是有的，作用是不可思议的。

每一件事都是不可思议，每一个人都是不可思议的。我们还没有认识到，我们还没有证得。如果你真正证得了，我们平常走路、吃饭、睡觉、干活，每一件事都是不可思议，都离不开真空妙有；每一个人都是不可思议，都离不开佛性，都有佛法。你真正学会佛法了，修持佛法了，你真正成就了，那个时候你什么都不用离开，什么都不用放弃，都永远跟你在一起，永远都是你自己。一切众生都是你的家人，整个法界都是你自己。现在一说都有点不理解，这没有事。你们都好好学、好好修，通过学佛、修行，有一天你会明白这些道理的，之前不会知道。

别小看这些基础的修法，学修的时候一定要认真。反复听，反复看，反复想，反复观，才能得到。你看一遍两遍、听一遍两遍、想一遍两遍，不可能！什么也得不到。别听这个听那个的。现在很多人都不懂佛理、不懂佛法，说“都不用那么麻烦，不用修加行了，直接修正行就行。”很多人还是不太明白，还是糊涂啊？就又跟着那些人跑了。你不学了、不修了，别人没有任何损失，是你自己的损失。有一天你会后悔的，那个时候来不及了。别这样！脚踏实地，认认真真、老老实实地修。就看自己，别看别人；就说自己，别说别人。自己圆满了，就一切圆满；自己不圆满的时候，没有圆满的。

佛当然好，上师当然好，但是没有用，还得自己修。自己修好了，才是真正的解脱，真正的成就。我们按照佛的教诲、按照上师的教言学、修，才能解脱，才能成佛。别小看这些前提的修法、基础的修法，上师法王如意宝圆寂前几个月最后给大家讲的是什么？就是《大圆满前行引导文》，就是加行的这些修法。那时候整个喇荣里有多少位成就者啊，都参加了，都学了。你的学问越高，你修行的层次越高，就越会高度重视这些修法。这都是谁都要学、谁都要修的，对你的境界、层次都不会有影响的。你的见解越高，它们的含义就越深；你的见解越低，它们的含义也低。看自己怎么去理解、怎么去应用。

你把前行都修好了，地基打好了，正行就不难了，大圆满立断法和顿超法，

就是一瞬间的事。如果你加行不到位，给你传也没有用。上师给你灌顶了，你得不到；上师给你窍诀了，你认识不到。对你来说，没有任何的作用。上师给你的是如意宝，但是你没有认识到，也没有珍惜，对你来说跟一般的石头没有什么区别。这些基础的修法修好以前，别追求那些高深的法，没有用。他给你灌顶，你也不是灌顶的法器，你根本容纳不了，接受不了。参加法会、搞法事，这都不重要。重要就是修这些基础。

第一个是暇满难得。反复听、反复观、反复思惟，自己是不是暇满人身？如果自己是暇满人身，就要珍惜，我们可以解脱、成佛了。如果不是，就一定要精进，统统地把自己变成暇满的人身，这特别重要。如果你不是暇满人身，连修持正法的缘分都没有，根本修持不了正法。"我怎么没有修持正法啊？"我说过，你念了、学了，都是假的。学的都是假的，没有真正学佛；修的也是假的，没有真正修行。假药吃也没有用，不能治病。一样，你假学、假修，根本成就不了、解脱不了。这不是佛法的问题，是个人的问题。

都一定要严格一点，仔细一点，认真一点，老实一点。很多人学佛都不认真、不老实。"学了没有？""学了！""念了没有？""念了！"实际上没有学佛，没有念佛。"打坐没有？""打了！""做课没有？""做了！"实际上没有打坐，没有做课。我们这个法本里的内容，多殊胜、多圆满啊！但是，很多人根本没有认识到，天天跟着大伙念，根本不知道它的内容和含义，所以，就对这个法没有信心。按照《净土与大圆满修法仪轨解释》，你明白了吗？应该是念到哪，观想到哪。以前根本没有明白，怎么观想呢？那么稀里糊涂的念能管用吗？天天做课，这也是假的，不管用。

人都虚伪。我一说虚伪，谁都不爱听。不爱听，我说的也是实话。我讲的是佛法，佛法是实话，佛法里没有假的，我不会说这些假话。你爱听也好、不爱听也好，我只能这么说。听不听是你的事，做不做是你的事。不说，是我的事。我不说实话，我不好好给你们讲佛法，这是我的过失啊！我自己要承担这个后果，因为讲法是我的责任。你们不听，不好好地去做，这是你们的事，你们没有尽到自己的责任和义务，以后有什么后果要自己承担。

现在这些人都懈怠、懒惰，说也不听，不相信。"会下地狱啊"，"会堕落恶

趣啊"，都不当事似的！“下就下呗！”哪有那么容易啊？是“下就下”吗？到时候你看看。你现在头有一点疼了，就受不了，这边翻身、那边翻身，连话都说不出来。你要是真的下地狱了，真的堕落恶趣了，要感受恶趣的痛苦，那个时候你能承受得了吗？这也不是一天两天、一年两年的事，那些痛苦也不是一般的痛苦啊！

地狱里的寒热不是一般的寒热。一到八热地狱里，整个身体立即被烧焦，想死也死不了，自己业力嘛。一到八寒地狱里，整个身体立即被冻僵、裂开。现在冬天你不穿衣服，在外边待一会试试，能忍受得了吗？你再拿点东西扎扎自己试一试，感受感受。不感受，人都体会不到，说着像别人的事似的，根本不在乎！

虽然现在还没有堕落恶趣，但是我们相续中已经有这个因，因缘成熟的时候一定会堕落恶趣，这是早晚的事，可能几天、几个月以后，就会发生在自己的身上。你还不着急啊？还不当回事，“下就下呗！”到时候是不是“下就下”？人都不听！现在已经到末法时期了，佛和魔分不清楚，有修行的人和没有修行的人分不清楚，真和假分不清楚。

末法时期，人都爱欺骗自己，爱糊弄自己。“我是某法师的弟子"，“我是某法王的弟子"，你是他的弟子吗？在你的相续中也没有出离心、没有慈悲心、没有菩提心！法王当然好了，老法师当然好了，但是与你有什么关系？“当然有关系啊，我的上师功德大，我的上师有加持力。”佛菩萨的功德是最圆满的，加持是最大的，我们都有佛菩萨的保佑，那就都不用感受痛苦了，自己不学、不修就行了，都成佛了，轮回空了，也不要佛法了，光靠佛力就行了？别说这些，没有用！

认认真真的依止上师，脚踏实地的跟他修。佛经里说：在上师的引导下闻思修，才能解脱，才能成佛。光依止上师就解脱成佛了？佛也没有说啊，历代传承上师也没有说啊。你得在漫长的时间里亲近上师、依止上师，最后才能得到上师的意行。之前是不可能的。

我们大圆满历代传承上师们，他们是最有根基的，他们依止上师的时候，一直都在跟上师亲近和交流，都是十年、二十年、三十年才成就的。哪有那么容易啊？现在科技发达了，我们亲近、依止上师也都特别方便，通过互联网、电话、

电脑、电视也能亲近上师，也能跟上师交流，这样也行。这些都是以前没有的，这对我们来说是一种修持佛法的方便工具。通过这些，造恶业也造得狠；通过这些，做善业也能殊胜圆满。

我们的大圆满法网络共修讲堂是无限的，这个讲堂就是法界啊！我上网给大家传法的时候是那么想的：我在法界当中，给一切有形、无形的众生讲法、传法。这多好啊！这才是我们的本性。它为什么有那么大的能力？这就是我们的佛性嘛，我们的佛性是无限的。我们通过互联网建立的共修讲堂是无限的，这就是我们的本性，这才是真正的净土，这才是真正的坛城。但是人都不懂，把这都当成玩游戏、唱歌跳舞的地方似的，当成造恶业的地方似的。你那么认为的话，它就是那样的。我就把它当成坛城、当成净土，把它当作弘扬佛法、饶益众生的工具。对我来说，它就是饶益众生的工具，它就是弘扬佛法的工具，我通过网络共修讲堂就能做这些善事、做这些功德。你到这来玩，说些没有用的话，对你来说这就是地狱。你造恶业了，以后必然要感受这些烦恼、痛苦。为什么对你来说是地狱，对我来说是净土？看我们怎么去认识它、运用它，就这个原因，别的没有什么。

都珍惜！我们的大圆满法网络共修讲堂是真正的坛城、真正的净土啊！我们进到这里，就是已经到我们的本性、法界了，回归我们的当初了，进入本觉的状态了。它是无限的，它是无边无际，它的力量是最大。你进来的时候，得发一颗好心，发一颗清净心，这样才有功德，这样才有加持。你别把它当成一般的娱乐场所、一般的俱乐部。如果你这样看，对你来说就是这样的，这都是自己的心嘛！

同样是看一杯水，人看，就是一杯白水。饿鬼众生看，就是一杯脓血。地狱众生看，就是一杯铁汁。天人看，就是一杯甘露。佛看，就是一片净土、一尊佛。就是自己的心，看你怎么去认识它、利用它。如果你真正认识到了，真正会运用，它就能显现我们本来具有的这些功德和德性。

都好好的学、好好的修，别欺骗自己，真的。人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇，这是真正难啊！我们都遇到了，这是多么荣幸啊，多么值得高兴的事啊，一定要珍惜！

最后，我们将讲法的功德、闻法等所有功德，都回向给一切众生，愿一切众生都能早日离苦得乐，早日证得无上大圆满的境界！

# 2008年加行开示 暇满难得 （一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

从今天开始，我们要学修加行。四外加行：暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚。然后还有五内加行：皈依、发心、金刚萨埵除障法、供修曼茶罗、上师瑜伽。这些加行是一切修法的基础。没有这些前提的修法，没有这些基础的修法，修任何法都不会有成就。所以，加行的修法非常重要，都要先学修这些加行。

四外加行也好，五内加行也好，都要学会，都要修好。然后你去凭自己的缘分，念佛求往生，一定能往生，保证能往生。或者你修禅宗，一定能成就。有这个缘分的话，你念咒修本尊，没有问题，很容易、很快速地能成就。如果没有这些加行的修法，没有这些基础的修法，这些前提的条件都不具备的话，你念佛念得再好，打坐打得再好，持咒持得再好，修什么法都不能成就，努力也是白费。

在修行的道路上，外加行、内加行，这些都是必不可少的。你修内加行没有修外加行，也是错误，也不能成就。每个修法都特别重要，尤其是外加行。对轮回，对三世因果，没有深刻的认识，学什么都不可能有真正的成就。

现在很多人学佛修行都是断断续续，翻来复去的。今天高兴了，念；明天不高兴了，就不念了。今天心情好了，修；明天心情不好了，就不修了。有时间了，修；没有时间了，就忘了。闲着就想起来，念一念，做一做；一有事、一忙就忘了，根本想不起来佛法。也想学，也想修，也想精进，但就是学不进去，精进不起来。

这是什么原因？就是对人身难得、寿命无常、轮回的过患、因果不虚的这些道理没有彻底弄明白，没有真正地了知，对这些道理没有生起定解。没有别的原因。

这些加行，说是加行、基础、前提，实际上这些法是最殊胜、最贴切、最有

用的。我们真正能够了知，真正能够学修了这些法，对我们的生活，对我们的工作，对我们的一切都有很大帮助。但是人都这样，没有福报。一说加行，一说基础，都不愿意修，不愿意做。这就是业障、魔力啊！一讲空性，什么三轮体空，什么性空妙有，什么气脉明点，什么大手印、大中观，都想学，都想修，都追求。颠倒么！上下错谬而持、颠倒而持。没有用！刚开始就追求那些高深的法，这是不可能的。一步登天，可能吗？建空中楼阁是不可能的事。

其实这些加行，也可以成为正行。加行和正行怎么区分？这主要看你自己的相续。没有证悟开悟之前，你修大手印、大圆满，其他的唯识、中观这些高深的法都一样，也只能达到加行的水平，根本达不到正行的境界。你所修的法是正行，但是你的心没有达到正行的境界，所以境界不会到位。证悟开悟以后，你念皈依，念发心，念金刚萨埵百字明，念上师祈祷文，虽然你念的是加行的内容，但是你的心到位了，你的境界已经达到正行的境界了，你所修的加行也是正行。

如果没有出离心，你修什么法都是世间法。一个道理，证悟开悟之前，你修任何法都是加行，不会达到正行的境界。开悟证悟以后，你修的这些加行的法就都成为正行了。

所以，这些加行，不管是皈依、发心、金刚萨埵除障法、供曼荼罗还是上师瑜伽，都是从浅到深，从低到高。比如说你学修皈依，一直到你成佛了，那个时候皈依才算修成了，之前可以一直修。你修行的层次越高，你对皈依的认识就会越高，你所得到的就会越多。最后达到最圆满，就是成佛。

不能小看这些加行的修法。如果你的心到位了，你的境界到位了，你修加行也是正行，也能今生解脱，也能即身成佛。如果你的心不到位，你修大手印、大圆满也没有用，今生不能解脱，不能即身成佛。

什么叫大圆满？大圆满是即身成佛的方法。其他这些生起次第也好，圆满次第也好，禅宗也好，净宗也好，这些修法都是今生解脱的方法。但是在你的相续中没有出离心，你修这些法只是世间法，只能得到世间的人天福报，得到一些暂时的利益，根本达不到今生解脱、即身成佛的目的。

修加行的时候，主要看你自己有没有出离心，有没有菩提心，有没有证悟空性的智慧。你的发心、动机是什么，你所修的法也是这样。不能轻视这些加行的

修法，一定要重视起来，然后好好地学修这些法，反复地看，反复地听，反复地观，反复地修，慢慢才能领悟，慢慢才能成就。

加行修好了，正行就容易了。如果加行没有修好，没法修正行。就像盖一栋楼似的，地基打好了才能继续盖房子。如果地基没有打好，没法盖房子。即使盖了也没有用，过几天，过几个月就会塌，白辛苦。一个道理，如果没有修好加行，修其他的法不会有任何的成就，暂时有些感受也没有用，一遇到对境，一遇到事情的时候，一下子就会恢复原状。

所以，把加行修好！加行修好了，然后再修其他的法，很容易。其实加行难，修加行比修正行还难，修四外加行比修五内加行还难。俗话说，“万事开头难”。修法也是一样，刚开始的时候难，往后越学越简单，越修越容易。外加行修好了，对世间法没有贪念了，真正能够放下了，然后再去修其他的法就容易了。我跟你们讲过，学佛的人就像初一的月亮，刚开始的时候难，很缺少，也不那么明亮。但是越来越圆满，越来越明亮，最后就是一片光明。不学佛不信佛，没有修行，世间上有福报，有成就的人，就像十五的月亮，虽然是光明的，但是越往后越缺越黑暗，最后就是一片黑暗。佛在经中也打过这样的比喻。

修加行的时候，尤其是刚开始修外加行的时候，难，很难。外加行修好了，出离心也有了，然后再去修内加行的皈依、发心都容易。然后再去修除障法，曼茶罗，上师瑜伽，最后证悟空性很容易。所以，加行十分重要，都不能轻视，一定要重视，一定要学好修好。

我现在看了，我们这些人加行修得还是不扎实，尤其是外加行修得一点也不扎实。对暇满难得，寿命无常，轮回痛苦，因果不虚这些道理还没有彻底了知。我们做功课的时候也是，闻法的时候也是，都想精进，都想好好地做，但是很多时候还是做不好，有的内收，昏沉，睡着了；有的外散，心一散乱，什么也没有修好，什么也没有听见，没有记住。原因是什么？加行还是没有修好。如果加行修好了，不可能这么懈怠，也不可能这么懒惰，一定会精进的，精神一定会集中的。

净宗也好，禅宗也好，密宗也好，这些修法都属于是大乘佛法，都不能没有加行的基础。加行是一切修法的前提条件，一切修法的基础。没有修好加行，就

不能有其他的修法，也不会有任何的成就。这样说来，加行多关键，多重要啊！

佛法是活法，佛法是最究竟的活法。如果我们没有佛法这个活法，我们只有痛苦，不会有快乐；只有烦恼，不会有轻松的时候。你放心，如果没有佛法，没有修行，你想得到快乐是不可能的；没有佛法，没有修行，你想轻松自在是不可能的。我们真要轻松自在，真要快乐幸福，唯一的方法就是佛法。佛法才能救度我们，佛法才能纠正我们，佛法才能改变我们的一切。佛法才是办法，佛法才是方法。其他的都不是方法，不是办法。

没有佛法，没有修行，你的权利再大，势力再大，财富再多，再聪明，也解脱不了，不可能有真正的快乐。我接触的人当中，什么样的人都有，哪个层次的人都有。有文化的，没有文化的；有技术的，没有技术的；有钱的，没有钱的；有权的，没有权的；有家的，没有家的；有孩子的，没有孩子的，都有。但是都一样，都觉得痛苦，没有一个是真正有快乐的人，除了有修行的人。我遇到的人当中，也有有修行的。有修行的人肯定是快乐的，肯定没有痛苦。除了有修行的人，没有一个没有痛苦、没有烦恼的，没有一个是真正能够得到快乐的。真没有，我不是骗你们。有佛法、有修行，就有快乐，就不会有痛苦。如果没有佛法，没有修行，都会痛苦的，不会有真正的快乐。

“人身难得今已得。”如果没有得到人身的话，我们不能修持正法。但是我们已经得到了人身。“佛法难闻今已闻。”如果我们没有遇到佛法的话，也没法修持佛法，没法修行。但是我们遇到了佛法。如果我们现在还不珍惜、不精进，不好好学，不好好修的话，就是最愚痴的人，比那些没有遇到佛法，不懂佛法的人还愚痴！他们因业力，没有遇到佛法，不懂佛法。我们跟他们不一样，我们已经遇到了佛法，而且懂得了很多道理，还不好好学，还不好好修，难道这不是愚痴吗？比他们还愚痴！如果我们还通过佛法来造恶业的话，罪过比他们还严重！我们应该对自己负责任，不要造业，不然到时候你要感受很多很多的痛苦，要感受很多很多的果报，那个时候你一定会后悔，一定会痛苦的。但是后悔也没有用，痛苦也没有用，只能是忍受，没有别的办法。

我们现在一定要珍惜，一定要精进，一定要好好地学修，不能错过这个机会，不能浪费这个机缘啊！谁不愿意解脱啊，谁不愿意快乐啊？谁愿意感受痛苦啊？

你不愿意感受痛苦，你想快乐的话，我们也有修持佛法的机缘和条件，那你怎么不抓紧时间，怎么不好好修呢？学好了修好了，你身体能健康，工作能顺利，一切都会吉祥如意，多好啊！

都好好地学修。要学就要系统地学，要修就要按次第修。现在我们学法就是这样，今天学这个，明天学那个；今天看这个书，明天看那个书。都是一知半解，似懂非懂的，什么也没有弄明白。不能这样。如果学法不系统，在大意上好像都明白了，实际上什么也没明白，再好也只是精通了词句，不能精通含义。所以一定要用心，一定要仔细，一定要系统地学，一定按次第来修。

如果没有出离心的基础，你想发菩提心是不可能的。别人不一定能看准你的根基或者相续，你最清楚自己，最明白自己。好好地观察观察，在自己的相续中有没有出离心？如果还没有生起出离心，那你就先别修菩提心。修也没有用，不可能修成。

怎么修出离心啊？学修四外加行。四外加行修好了，出离心自然而然就会产生。在有出离心的基础上，然后再去修菩提心。在有菩提心的基础上，再去修证悟空性的智慧。在有证悟空性智慧的基础上，再念佛求往生。这是有次第的。禅宗要求明心见性，在明心见性的基础上，再去打坐参禅。或者去修密宗，通过两个次第，念咒修本尊。那时候才有显宗、净土宗讲的“看破放下清净自在随缘念佛”。出离心有了，菩提心有了，证悟空性的智慧有了，我们就已经看破了，也已经放下了，那个时候清净平等自然就都有了，也能做到自在随缘念佛了。

修禅宗不是讲明心见性吗？没有明心见性，别想修禅宗，不可能。你有出离心，有菩提心，证悟空性了，然后去修禅就行了。证悟空性就是证悟一切法的真相真理，这就是明心见性。空性就是诸法的本性，诸法的真理。

明心见性了，然后修密法，五种圆满是基础。五种圆满是大光明的境界。这要在证悟空性智慧的基础上。你有显宗里讲的证悟空性的智慧，还没有到密宗里讲的自然大光明的境界。你有证悟空性智慧的基础，然后再去观五种圆满，一切观为清净圆满，保持自然大光明的状态，然后再去通过两个次第念咒修本尊，一定能成就。我们都对大圆满法有信心，我们都想修大圆满，那个时候，我们可以不修净宗、禅宗，不修密宗的生起次第、圆满次第，我们直接可以修大圆满，一

个是立断法，立即断掉所有的妄念执着；一个是顿超法，顿时超出三界轮回。立断法是比较懒惰的人能够成就的方法，顿超法是比较勤奋的人能够成就的方法。修哪个都行，这两个都是即身成佛的方法，你时刻都有成佛的可能。

共同四外加行，是修出离心的一种方法。我们通过修四外加行，能够成就出离心。我们皈依三宝，在这个基础上修慈悲心，四无量心，通过这些方法，才能产生菩提心。有菩提心了，修金刚萨埵除障法消业，修曼荼罗积福，再修上师瑜伽，通过上师的灌顶加持。我们的福报上来了，业障小了，对上师生起信心了，通过上师的窍诀我们可以证悟空性，通过上师的窍诀我们可以立即成佛，这是直接修大圆满。

加行非常重要，不能轻视，一定要扎扎实实地修好加行。加行修好了，然后修什么都容易了。如果加行没有修好，真的难啊！非常难！还对世间法那么贪恋，还那么贪恋世间的琐事，还那么贪着世间的利益，然后你还想去修，还想解脱，不可能的，想往生也不可能。如果你没有出离心的话，到时候不可能放得下。临终的时候你明明知道要离开，明明知道都要放弃，你能放得下吗？你不牵挂你的儿女吗？不牵挂你的财产吗？不牵挂你的家人吗？不可能!所以,对世间的贪恋、执着一定要断掉，一定要放下。这是第一步，出离心。

但是放下不是放弃，该做的事情我们还要做，该尽的责任我们还要尽，该尽的义务我们还要尽。因为我们是学佛人，因为我们是修行人，学佛修行就是了缘、了债、了生死。有什么缘，一定要了什么缘；不是要逃避，而是要面对。但是我们面对的过程中，不能太牵挂，太执着，太贪着于这些。不是不管啊！一说出离心，就什么也不顾，什么也不管，什么也不要，什么也不做了。这不是放弃吗？

出离心不是什么也不要，什么也不做，什么也不管。不是不要家，也不是不管孩子。你干家务，照顾孩子是应该的，是应尽的责任。你为什么要成家，为什么要生孩子？就是这个缘么！你没有这个缘，不会成这个家；你没有这个缘，不会生这个孩子。你既然成家了，生孩子了，有这个缘了，就必须要了这个缘。什么叫了缘？一定要尽责任、尽义务。什么意思？把家庭搞好，家务干好，家庭内部的关系处理好，这是第一个。第二个，把家里这些里里外外的事情统统做好，这叫了缘。照顾好，培养好孩子，这就是了缘。不求回报，没有要求地去照顾，

去关心，去付出，这叫了缘，这样才能了缘。如果不是这样，你有要求，求回报，为了暂时的一些利益而付出，没有用，白费！

现在这些人，看着对家人挺关心，挺照顾，挺付出似的。但都是为了对方的利益、好处。在没有好处，没有利益的情况下，你立即就会放弃。难道不是吗？你为他们做任何事情都是有要求，都是求回报的。这个怎么知道？因为他一不顺你的心，你就觉得受委屈了，受伤害了。这都说明你自私。你不自私，你不求回报的话无所谓。他对你好也好，不好也好，他关心你也好，不关心你也好，你不会不高兴，也不会有意见或者有埋怨的。你有，这就说明了你不是真心，你是为了自己的利益。你得不到利益、好处的时候，心里就觉得受委屈，觉得受伤害了。对孩子也是，你真心对他好的话，现在也好，将来也好，他对你好也好，不好也好，无所谓。你照顾他，培养他，为他付出，这是应尽的责任。你不管是对孩子还是对家人，你怕将来他对你不好，不听你的。你觉得受委屈了，受伤害了，说明了你不是真心，你是自私，你是为了利益，为了回报。

成家生孩子都是缘。不求回报，没有要求地去为他们付出，这就是了缘，这样才能了缘，这是应该的。你尽自己的义务，然后为他们去付出，了这个缘，和出离心一点点也不冲突。你在不贪念，不贪着的情况下也可以付出啊，也可以照顾啊，也可以关心啊，怎么不能呢？如果你不自私，不自利，不是为了自己，你真正为了对方，为了他人，然后去关心照顾，这都是菩萨行，慈悲心。如果不是这样的话，又增加了恩怨，又增加了恶缘，根本了不了缘。今天你欠他，明天你还他，今天他欠你，明天他还你，冤冤相报，没完没了，互相这样欠这样还，这叫轮回。

对世间的这些没有贪念，对世间的这些名闻利养没有贪着，心里不牵挂，不贪着于这些，这就是出离心。在不贪念，没有贪着的情况下，也可以关心他们，可以照顾他们，也可以为他们付出，这叫了缘。

我说过，出离心是一种勇敢的心。你真有了出离心，你是不会害怕的，你会勇敢地面对。什么叫会勇敢地面对？你一定会尽责任，尽义务，而且不会求回报。你不求回报的话，你不会受委屈，也不会受到伤害，那你还怕什么？你不怕了，就能勇敢地面对。

一定要按次第，通过四外加行修出离心。四外加行第一个就是暇满难得。首先，我们要懂得暇满难得的道理，这是修法最最基础的。如果你不懂得、不了知人身的价值，你不可能真正学修佛法。什么意思？你懂得了人身的价值，才会珍惜这个人身；你珍惜了这个人身，才会精进修行。

我们首先就要明白，什么叫暇满的人身？具足八种闲暇，十种圆满的人身才是暇满的人身。第二，暇满的人身如何难得？第三，怎样去珍惜暇满的人身？这三个一定要了知，要明白。

什么叫暇满的人身？不是所有的人身都是暇满的人身。人身有一般的人身（普通的人身），特别的人身，珍宝般的人身。很多人都是一般的人身，按世间来看，没有什么成就；按出世间来看，也没有什么成就。世间的福报也没有，出世间的智慧也没有，这种人是普通的人身，一般的人身。没有出世间的成就，没有智慧，但是有世间的福报，有名闻利养，这是特别的人身。珍宝般的人身，就是暇满的人身，也可以说是远离八种无闲暇处，具足八种闲暇，具足十种圆满的人身。这里讲的闲暇，指的就是有学佛修行的机会，有学佛修行的条件。

八种无闲暇处，每一个无闲暇处都是没有空闲修持佛法，没有修持佛法的机会，没有修持佛法的条件。他们不能修持正法，所以不能解脱，更不能成佛。八种无闲暇处都是什么呢？人间的有四种，非人间的有四种。非人间的四种是地狱处，饿鬼处，傍生处，长寿天处。

1、地狱处。地狱的众生，没有空闲修持正法。因业力所感，因业力所现，地狱里到处都是燃烧的铁板，到处都是燃烧的铁山，到处都是火焰，而且这个火焰特别地炽热，比我们人间的火焰炽热千万倍。一到那里，一刹那就会烧焦整个身体。但是他们还死不了，一直要感受这样的痛苦。这是八热地狱。

还有八寒地狱，特别冷，到处都是雪山、冰山，一到那个环境，立刻就会冻僵，身体到处裂开，里面出血、出脓。我们在人间，当下就会死亡，但是地狱的众生业力深重，就要感受这样的痛苦，还死不了。地狱众生跟我们不一样，身体特别庞大，而且皮肤特别嫩，特别脆弱，没有一点点承受力，特别痛苦。它们连哭都哭不出来，叫都叫不出来，一直要感受这样的痛苦。但是没办法。我们现在这么一想，肯定死掉呗！死不了，业力么！业力不可思议。我们在人间也是，有

的人病情特别严重，特别恶化，看着很快就差不多要死了，但是一直死不了也活不了，好几个月，好几年，好几十年，一直感受疾病的痛苦。人间也有这样的，那地狱就不用说了。地狱众生就是这样的业，就要感受这样的痛苦。

有的复活地狱里的众生，暂时死了，但是空中立即就会出现一种声音，“愿你们复活。”死去的众生听到了都能复活。然后又互相残杀，又死，又复活……其他地狱里的众生，根本没有死的时候。他们日日夜夜都要感受炽热、寒冷的痛苦，根本没有修持正法的空闲，没有修持正法的心，连这个想法、这个念头都生不起来。一直受折磨，一直感受这样难忍的痛苦。

没办法，业力么！业力什么时候穷尽了，什么时候才能解脱。但是时间也不是一天两天，也不是一个月两个月，也不是一年两年，也不是几十年。比如八热地狱里的无间地狱，时间是一个中劫啊！二十个中劫是一个大劫，一个大劫是人间六亿七千九百九十二万年。在一个中劫里一直要感受这样的痛苦，哪有学法修行的空闲，哪有这个机会？根本不可能。

2、饿鬼处。饿鬼也分很多种。他们主要感受饥渴的痛苦。一百年、一千年当中，连食物、水的名字都听不到，特别渴，特别饿，到处寻找食物，有时候还会遇到很多障碍，也会遭受很多伤害和惊慌。夏天天一热，晚上月亮也是热的；冬天天一冷，白天太阳也是凉的，就是因业力所现，因业力所感。他们的环境特别恶劣，形状特别难看。他们根本听闻不到佛法，也不能修持佛法。业障让他们根本遇不到，也没有这个心，没有这个想法，到处感受饥渴的痛苦，到处寻找食物和饮品，根本没有修持正法的机缘。

3、傍生处。傍生也分很多种，主要是互相残杀，小的吃大的，大的吞小的。我们一看《动物世界》，马上就能明白傍生的痛苦。它们的生命时刻都有危险，吃一口草，也要东张西望。它们都不愿意死，都害怕死，心里特别恐慌，心一刹那也得不到安宁，得不到休息。在特别恐惧的状态中，心根本没有稳定的时候，无法能够修持佛法。

因为业力，地狱的众生嗔恨心特别重，饿鬼贪心特别重。傍生特别愚痴，今天要冻死了，它们也不会取暖。如果告诉它们，今天你念一句“阿弥陀佛”就能永远解脱，永远脱离痛苦，它们也不会念。就是愚痴么，所以没有空闲修持正法，

没有学法修行的机缘，没有这个条件。这三个都是八无暇处。

4、长寿天。在四禅处的东北方向有个黑洞，那里有无数的众生。长寿天也是无想天，他们没有思想，没有意识，在这种境界里，在那种状态中虚度光阴。

在人间，没有证悟开悟之前，别总是静坐，什么也不想在那边坐着。也没有什么正知正见，也没有证悟空性，没有什么正确的见解、境界。现在很多人都说，“我是修禅的"，然后在那边要求自己善的念头、恶的念头，所有的念头都不能有，控制思想，控制意识，然后坐着。也许会达到一些境界，也会进入一些状态，但是死了以后大部分都是转生为长寿天。不好的，没有行善断恶的，比较爱造业的，投生为饿鬼、傍生。饿鬼和傍生里也有能禅定的，能入定很长时间的，会投生为这样的众生。你能入定，也有一定的境界，容易堕落恶趣，或者转生为饿鬼，或者转生为傍生，会感受这个果报。如果有一点断恶行善的，会升天，转生为长寿天。

长寿天众生无思想，无意识，他们就把那个境界当为解脱了，在那种境界，那种状态里虚度光阴。他们一入定，能坐很长很长的时间，但是对他们来说一会儿就过去了，感觉不到那么漫长。业力穷尽的时候，就会出定。那个时候他们就知道，他们还没有解脱，还有烦恼，还有痛苦，以前他们把那个境界当成解脱了。就像我们昨天讲的“未领会而持"，他们理解错了，这不是佛的境界，也不是解脱，但是他们不知道，他们就是那么修的么，“我还没有解脱，还有烦恼，怎么了？佛法是假的吧，佛是不是说谎话了？”一生起邪见，一下子就会堕落地狱，就要感受地狱的痛苦。这是长寿天，没有思想，没有意识，他们也没有修持佛法、修持正法的机缘。这是非人间。

然后是人间的四处，也是八无暇处。

5、边鄙地。边鄙地没有佛及佛法。边鄙地的这些众生，所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀盗淫妄酒，他们不做善事，只做恶事，做恶业的时候，力量特别大，杀伤力特别强，做其他的坏事，特别聪明，特别有能力。这种人业力特别重，烦恼特别重，心地特别下劣，他们就在那种状态中虚度光阴，根本趋入不了正道，根本没有空闲修法。边鄙地，就是没有佛，没有佛法的地方。现在也有很多这样的地方，但是现在我们没有处于这样的地方。

6、邪见者。主要是因为环境的原因，或者周围接触的这些人相续被染污了，自己的相续中也已经有了特别严重的邪知邪见，根本不相信因果，不相信轮回，不相信上师三宝，不相信佛法。现在也有很多这样的人。有些国家，有些地区，有些家庭，根本没有佛法，而且邪思邪见特别重。因为相续被染污的原因，在自己的相续中也有特别严重的邪思邪见，根本不相信，讲也讲不通，劝也劝不了。他们的相续中已有的邪知邪见，不是一般的强烈，而是非常强烈。我们要感化、要劝说是不可能的。这种人今生无法救度，无法帮助，他们就是邪见者，不会有修持正法的机缘和条件。这种也是无闲暇处。

7、暗劫。佛不出世的劫叫暗劫。这里指的劫是一个大劫，八十个小劫为一个大劫。现在我们这个劫也叫贤劫，也叫光明劫。为什么叫光明劫？这个劫中会出现一千尊佛陀，都在印度金刚座显示成佛，他们都能转法轮。佛出世了、转法轮了，这个世界有了佛法的光明，这个劫就不黑暗了，所以这个劫叫光明劫。

佛不出世，没有佛法的光明，这个劫叫暗劫。佛没有出世是什么意思？佛没有显示成佛。佛显示成佛是为了什么？就是为了广转法轮。佛没有显示成佛的话，不会有广转法轮。没有广转法轮，就不会有佛法的光明。没有佛法的光明的劫叫暗劫，黑暗的劫。

有的人想，佛为什么不显示成佛呢？为什么不传法啊？佛不是要广度众生么？弘法利生不是佛的事业么？弘法利生不是佛法的结果么？出生于暗劫的众生，业力特别深重，福报特别浅薄，根本接触不到佛法的光明。因他们的业力所现，在他们面前，显现不了佛。所以，在他们所现的世界，不会有佛显示成佛。不是佛不慈悲，也不是佛不救度他们，而是救度不了。暗劫里，没有佛法的光明，没有正法。那些众生，连三宝的名字都听不到，哪有机会修持佛法，哪有机缘解脱？

8、喑哑。平时指不会说话的人，就是那些聋哑人。但是不会说话的聋哑人，不一定不能接触佛法，不一定不能修持佛法。这里所指的喑哑是意根喑哑，是意根不成熟的人，真正的疯子、傻子，根本无法能够沟通的这种人。你让他念，他也听不懂；你让他学，他也学不会。这种人无法能够修持正法。

这四个是属于人间的无闲暇处。

以上这些就是八无暇处。为什么叫无暇处呢？就是没有修持正法的空闲，没有修持的机缘和机会。现在我们好好看看，观察观察自己，我们是不是这样的人？地狱处，我们还没有下地狱，这个我们没有问题了。我们也不是饿鬼，傍生也不是，长寿天也不是，边鄙地也不是。邪见者，都好好观察观察，但愿都不是吧。暗劫不是，喑哑也不是，好了，八种闲暇都有了。然后十种圆满有没有？明天再看。

今天就讲到这里。最后祝大家吉祥圆满，扎西得勒！

# 2008 年加行开示 暇满难得 （二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天要学习的内容是暇满难得。暇满难得很重要，得到暇满的人身才有了解脱的机会，才有了修持正法的机会。有了暇满的人身，才可以修持正法；如果没有暇满的人身，我们就不能修持正法了。不修持正法的话，我们就不能解脱，也不能成佛了，我们永远会痛苦，会有很多很多烦恼。所以，解脱不是小事，是头等大事啊，都一定要明白。做人都这么难，三恶趣的痛苦就更不用说了，确实是极大难忍啊！我们不是讲故事，不是吓唬人，也不是闹着玩，都是事实啊！真是这样的，非常非常的痛苦。这个痛苦我们真要感受的话，根本忍受不了，但是没办法，业力么。业力现前了，你就得承受，就得忍受。

趁着现在还没有堕落恶趣之前，我们一定要做好准备，别让自己堕落恶趣。到时候多难，多苦啊！一旦堕落了，想出来，想解脱，可以说是根本不可能的！所以现在就要注意，别造这些堕落恶趣的恶业。你造业的时候，第一个很容易，第二个没有任何的意义。但是你要感受果报的时候，时间非常漫长，不是一年两年，也不是几十年几百年。你要承担的痛苦不是一般的痛苦，是非常难忍的、极大的痛苦。

比如我们今天说个瞎话，打个妄语，说打就打了，想说就说了，很容易，也没有任何的意义。但这是造业啊！你以后要承担果报，要感受痛苦。这个痛苦，时间又漫长，痛苦又难忍，不是小事啊！都不当事，随便，想说就说，想干什么就干什么似的。杀生、偷盗、邪淫、妄语、恶语、绮语、离间语、贪心、害心、嗔恨心、邪见，说做就做，说犯就犯，根本不当回事。你要感受这个果报，承担这个后果的时候，可不是这么容易，这不是小事。

你要好好地想一想，多注意，别造这些业。有时候肯定会造业啊，我们很多人还是凡夫，有时候因愚痴，不知道，不明白就造业了。有时候烦恼一上来，控

制不了就又造业了。有时候因习气，不知不觉地又犯错了，又犯戒了，又造恶业了。有时候也知道，也明白，但是不相信佛说的话，不相信上师说的话，然后又造业了。所以对此一定要忏悔，统统地忏悔啊！

你当下能把握住，不犯戒、不犯错是最好的。万一当下没有把握住，突然造业了，犯戒了，立即抓紧时间，越快越好，发自内心地忏悔。佛曾经说过，两种人都能解脱，都能成佛：一个是不犯错，不犯戒的人；一个是犯错了，犯戒了，会忏悔的人。你虽然犯戒了，犯错了，但是过后能反省、能忏悔也行。业障没有功德，但是通过忏悔能清净，能消除，这是业障的功德。任何业障通过忏悔都能消尽，都能清净。统统地忏悔，这是唯一的方法。

忏悔的事不要一拖再拖，要抓紧时间。最好不要过夜，中等的不要过月，最起码、最差劲的也不能过年啊！过夜了，过月了，过年了，就越来越不好忏悔了！没有过夜的时候你能忏悔，这个业就容易消掉。没有过月，一个月之内能够忏悔也行。最差的不能过年。过年了，一年当中没有忏悔，还继续留痕迹，留这种恶习的话，虽然也能忏悔清净，但是难，就像个染污似的，时间越长越不好处理。

我们很多人既然还是凡夫，有时候一定会犯戒，会犯错，这也很正常。但是你不忏悔，那你就谈不上修行了。佛对学佛人最高的的要求是不犯错不犯戒，不造恶业，这个你没有做到。你要承认错误，你要改正错误，这个你也没有做到。最低的、最起码的要求，就是过后忏悔，你连这个都没有做到，那你还能谈得上是学佛修行人吗？不是学佛人，不是修行人。

我们很多时候因为不了知，不明白，也会犯戒。有时候我们对很多道理还是半信半疑，因为这个也会犯戒。有时候我们也明白，也相信，但是烦恼一上来，嗔恨心一上来，控制不了，骂人了；控制不了，伤害人了，伤害众生了，也有这种情况。

第四个是习气。也不是想犯戒，也不是想犯错，也不是想造这些恶业，但是人都有习气，不知不觉地又犯错了。

人为什么造恶业，会犯戒、犯错，佛讲了四种原因。一个是不明白，第二个是不相信，第三个是烦恼，第四个是习气。但是佛够宽容的了，没事，你当下没有把握住，不怨你；你还没有断烦恼，所以没有控制得了；你还有习气，所以又

犯戒了。没事，我可以原谅你，你只要忏悔就行了，也能清净，你一样可以解脱，一样可以成就。你连这个都没有做到，还不承认自己的错误，还不想改正错误，还想继续犯，那就没法救了！佛够宽容的了，我们自己没有做到，佛也没办法。

不造恶业是最好的，造恶业了，通过忏悔也能清净，没有事。但是就怕造恶业了还不忏悔。你自己好好观察自己的相续，有没有这种情况？如果有这种情况，你得统统忏悔。否则的话，寿命是无常的。人的寿命就在呼吸之间，随时都有危险，随时都可能死去。你造业了还没有忏悔，突然死了，就要堕落了，就要下地狱了，你要感受地狱的痛苦了！多可怕啊！还等什么呀，赶紧忏悔吧！

我们不堕落，不下地狱，但是留恋人间和天界，觉得这里好，也是错误！天人哪有好的？天人福报很大，条件很好，但是内心特别空虚，整天在懈怠懒惰放逸的状态中虚度光阴。他们世间的福报太大了，能享受的太多了，但是这些对他来说都没有用，物质上的享受代替不了精神上的安宁，内心一样空虚，一样痛苦烦恼。整天特别放逸，内心特别散乱，不能安宁，所以他们也没有快乐。现在一说天人好，天界好，都想升天。一说"你能升天"，或者"你的亲人升天了"，都心里踏实，有点高兴了似的。刚才我讲了，天人没有好的，他们世间的福报大，比人还有福报，但是他们只有财富，没有法福，他们的福报不如人。人能学佛，能修行，天人不能，他们对佛法生不起信心，所以说天人没有好的。天人快要死亡的时候，就会出现死亡的征相，特别可怕。很多天人都是，福报穷尽了，只剩下这些恶业，要感受恶报，再也得不到人天的乐趣，大部分天人都会下地狱，要感受地狱的痛苦。你看，有用吗？

天堂好，条件好，天人福报大，但是也有烦恼，不快乐，有什么用？天人寿命都很长，但是对他们来说，不觉得长，感觉不到，吃喝玩乐，时间很快就会过去。然后就要下地狱，要感受地狱的痛苦。也特别的痛苦！你们别求人天的福报，别想升天啊！

然后是人。很多人觉得，人挺好，做一个有福报的人，来世想当主席，当总统，当明星，也有这样的人。别想了，没有快乐！没有修行的话，有钱也是个负担，有权也是个压力。这些明星，没有自由，活在别人的眼光下，非常非常痛苦！我们不太了解，看他们的节目也看不出来他们的内心，也不知道他们其他的情况，

只是看到他们在表演的时候挺好，觉得挺有意思。那个时候他们正在装么！正在装的时候，装快乐，装好，能有什么可靠的呀？他们实际上特别痛苦，一点点也不自由。而且他们有他们的难处，他们有他们的烦恼，特别的痛苦。我们也没有当过明星，所以感觉不到。主席、总统都是这样的。我们今生今世也没有当过，以前肯定当过，但是都忘了，现在也想不起来了。其实他们也特别痛苦，特别有压力。他们有他们的难处，有他们的烦恼、痛苦，比我们的痛苦大得多。所以，别希求这些。

生、老、病、死苦，爱别离苦，求不得苦，不欲临苦，怨憎会苦。人啊，没有什么好的，都是个痛苦。所以六道轮回里没有快乐。我们一定要断除这些烦恼，消除这些分别执着，一定要消除这些恶业。我们消除恶业了，断除烦恼了，就不用流转轮回了，也就不用感受轮回的痛苦了。

解脱是个大事，但是如果我们不修持正法的话，就不能解脱了。没有暇满的人身，我们就不能修持正法了。所以首先我们要观察自己，我们所得到的这个人身，是不是暇满的人身？这是个大事啊，不能不观察啊！有的人不明白，“我们为什么首先要修持暇满难得呢？修持暇满难得有什么用？有什么意义呢？”也会生起一些疑惑。如果我们所得到的这个人身不是暇满的人身，那我们修持不了正法，我们不是正法的法器，学也是白学，修也是白修，再精进再努力，也不能解脱。这是个大事。

所以首先我们要学修暇满难得。我们要观察自己的相续，自己是不是暇满的人身。我们虽然得到了人身，但不是所有的人身都是暇满的人身。如果我们是暇满的人身，那就要珍惜。如果我们的人身不是暇满的人身，我们要想尽办法，把自己的相续，把自己所得到的这个人身变成暇满人身。你看，多重要啊！

我们所得到的这个人身，是不是暇满的人身？就要这样观察，这样对照。昨天我们讲了一共有八种无闲暇处，这里所讲的闲暇，指的就是有学佛修行的缘分和条件。没有这个缘分，没有这个条件，就是无暇处。这个要明白。一说闲暇、无闲暇处，有的人又糊涂了，对不上号了。

八无暇处的众生，都没有修持正法的缘分与条件。人间的有四种，非人间的有四种。非人间的有地狱、饿鬼、傍生、长寿天。这个我们都不是，所以我们不

用再观察。人间的有边鄙地、邪见者、暗劫、喑哑。边鄙地是没有佛法的地方。邪见者是邪知邪见特别严重，相续被染污了。暗劫是没有佛法的劫。喑哑是意根喑哑，真正的疯子、傻子，无法能够沟通。这些我们都不是。

这么一看，我们没有出生于八无闲暇处，都远离了八种无闲暇处，都具足了八种闲暇。然后再继续观察，一共有十种圆满。有五种自圆满，有五种他圆满。自圆满是从自己的角度要具足的五种圆满，第一个是所依圆满，第二个是环境圆满，第三个是根德圆满，第四个是意乐圆满，第五个是信心圆满。

第一个所依圆满是拥有人身，这个我们都有了。得人身是最基本的条件，得到了人身，才有学佛修行、解脱成佛的可能。有人身不一定能学佛修行，不一定能解脱成佛，但是有这个可能。其他道，三恶道，阿修罗和天人都没有学佛修行、解脱成佛的可能，连可能性都没有。有些天人，八大天王、八大天女，不是普通的天人，这都是佛菩萨为了度化天界的众生所化现的，这都不算。

以前很多天人，不是佛菩萨所化现的那些普通的天人，也有很多到世尊面前请法、求法，也有这样的情况。他们也请法了，佛也传法了，但是只是结个善缘、种个善根而已。真要学修、真要解脱成佛，没有这个可能。他们结善缘了，种下善根了，然后他们很快就能投生为人，然后再皈依佛门，依止上师，然后在上师的引导下闻思修才能解脱，才能成佛。一般的普通天人，没有在天界里学佛修行、解脱成佛的这种情况。所以三恶道我们就不用说了。上三道，阿修罗和天人也没有真正学佛修行的缘分，没有解脱成佛的可能性。得到人身了，转生为人了，才有学佛修行、解脱成佛的可能性。在得人身的基础上，才会有其它的圆满，这个叫所依圆满。

第二个就是环境圆满，学法修行的环境要圆满。这个指的是佛教中土，佛法中土。佛法发展、兴盛的地方叫佛法中土。在佛经里分地界中土和佛法中土两种。印度，尤其是金刚座是地界中土。因为它是整个南瞻部洲的中央。我们这个劫叫贤劫，在贤劫里会出现一千尊佛陀，都在印度金刚座示现成佛。印度金刚座是不坏不灭的。这个世界有成、住、坏、空。世界有坏，一直到空劫的时候，印度金刚座仍然存在。因为这是诸佛示现成佛的地点，加持力特别强，也是贤劫千佛的一种力量合二为一，使它变得不生不灭了。世界到空劫的时候，它仍然存在。这

是地界中土，然后是佛法中土。以前印度是佛法中土，因为印度是佛法最发展，最兴盛的地方。后来藏地也是，现在汉地也是。佛法发展了，佛的事业发展了，佛法现在正是兴盛的时候，内地、汉地也属于佛法中土。我们生于佛法中土，我们有了环境圆满。

第三个根德圆满。眼根、鼻根、耳根、舌根、身根、意根，六根具足不残缺。盲人、聋哑人要听闻，要学修佛法都有困难。有一点点问题，但是没有直接影响到学佛修行、解脱成佛，也算是根德圆满。

第四个是意乐圆满，就是业际不颠倒。不用说是学佛的人，不用说佛菩萨，就是做为一个人，也应该要善良，应该要行善积德，这是一种做人的原则。业际颠倒的人不是这样的，是相反的。看现在也有这样的人。就想骗人，想伤害他人，这种人心地恶劣，恶念特别重。行为也是，不行善、不积德，光造恶业。经常吃喝嫖赌，这种人刚强难化，行为特别粗鲁。就是干这些杀盗淫妄酒的坏事，这种人就是业际颠倒。

还有一种业际颠倒的人，刚开始挺善良，挺有善根，也接触佛法了，皈依三宝了，后来遇到一些事情，出现一些情况以后，就灰心了，退步了，开始一点点也不相信因果，不相信轮回，不相信三宝了。心里生起了邪知邪见，恶念开始严重，开始做些恶业坏事，也有这样的情况。这种人，学佛修行也是有目的的，他没有达到目的，就开始怀疑，开始灰心退步，开始放弃一切了，然后还诽谤佛法，造恶业。这种人也是业际颠倒。这种人无法转变，无法救度。这种人也不能修持正法。我们都不是这样的人吧？如果不是，意乐圆满我们就有了。

第五个是信心圆满，对上师三宝有信心。有的人对上师三宝一点一滴的信心都没有，不是怀疑，而是彻底不相信。也有这样的人，善根特别浅薄，而且无法能够沟通，无法能够转变，这种人也不能修持正法。我们不是这种人，所以信心圆满也有了。

观察自己的相续，一个个对号的时候，知道所依圆满、环境圆满、根德圆满我们都有了，但意乐圆满和信心圆满还要仔细地观察。如果自己对佛法没有兴趣，对上师三宝没有信心的话，还是没有具足意乐圆满和信心圆满，所以也不能修持正法。所以要培养信心，多看轮回的过患，多看解脱的利益，多看上师三宝的功

德，这样逐渐也能培养起对上师三宝的信心。对上师三宝的信心上来了，学佛修行就不难了。

其实学佛修行一点点也不难。在生活中、在工作中随时随地都可以学可以修，关键是我们不会学，不会修，因为不懂佛理，不懂佛法。这是最可怕的。你不懂佛理还信佛，不懂佛法还学佛，这不是没有事找事吗？真的。信佛也是迷信，学佛也是盲修瞎炼，荒废人身。你真明白了，真会了，一点点也不难。在工作中，在生活中随时随地都可以修。哪个不是修行啊，哪个不能成为修行啊？包括扫地、擦地，包括洗脸、洗澡，包括吃饭、睡觉都可以变成修行。念一转都变成修行了，念转不过来的话，你在佛堂里念佛、烧香、诵经、磕头也不是修行。不会发心，不会调整心态，都不是修行。那么自私自利地拜佛，那么自私自利地诵经，那就没有什么意义了。就像我昨天讲的，表面上修行，实际上造业。

最基本的这些道理都要明白，都了解了，然后再去修，一点点也不难。这个特别重要。别浪费时间，多么难得的机会，都一定要珍惜！好好地学，好好地修，真的不能错过啊，这个机会不能擦肩而过啊！我们天天学佛修行，一定要多留心，一定要往心里去啊！一定要记在脑子里，溶化到血液中，落实在行动上。每一件事都应该这样做，包括学佛修行。

学佛修行是多大的事啊，不但要明白，更要记住，更要做到。这是多么好的机会，家里也能走开了，也可以参加这个法会了。有的想来，家里走不开；有的想来，没有时间，要上班工作；有的年龄大了不行，有的身体不好不行。你们有多好的机缘啊，所以都要珍惜。每一件事、每一个功课都要做好，修法的时候，观修的时候，从内心里做，把功夫下在心上。

今天晚上就讲到这里，最后祝愿大家吉祥圆满，扎西得勒！

# 2008年加行开示 暇满难得 （三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容也是暇满难得。暇满的人身非常难得。什么叫暇满的人身？远离了八种无闲暇处，具足了十种圆满的人身叫暇满的人身。有了暇满的人身，才有了解脱的机会，才可以修持正法。不是所有的人身都是暇满的人身。

我们所得到的这个人身，是不是暇满的人身？如果不是暇满的人身，那我们学佛修行就没有太大的意义了。信佛也只是迷信，学佛也只是瞎学，修行也只是盲修，根本学修不到正法。这样的话，我们不能解脱，更不能成佛。所以，学修那些高深的法先不着急，首先观察观察，自己是不是暇满的人身？有没有具足学佛修行的条件？学佛修行是个大事，你要承办这个事，首先要有条件。你没有条件，不可能成功。我们做一个属于世间的事情也是，条件不具备的话，根本办不成。比如我们今天要做一顿饭，如果条件没有具备的话，做不成。仅仅做一顿饭，也要具足很多条件啊！火啊，锅啊，这些材料啊，这些调料啊，都得有，都具备了，才可以做成。

学佛修行是个大事，想学想修，首先看看有没有这个条件。什么是学佛的条件？暇满的人身，八种闲暇，十种圆满，这就是条件。如果没有具足的话，就是条件不具备啊！学也是白学，修也是白修，再努力再精进也没有用，没有意义。为什么首先要学修暇满难得这个课程呢？因为这个特别重要啊！如果没有这些，我们盲目地学，盲目地念，不但没有功德，反而还有一定的罪过，不能解脱，不能成佛，因为学法不如法，修行不如法，要堕落恶趣，要下地狱，你要感受痛苦啊！这些后果，都要由自己来承担，这不是小事，这是个大事！除非你不相信因果。如果你相信因果的话，通过佛法、通过修行造业，这不是一般的造业，这个后果不是一般的后果，非常严重啊！所以非常重要。首先都要学修暇满难得。

昨天我们讲了八种无闲暇处，我们现在要观察观察，自己有没有远离这些无

闲暇处。远离了八种无闲暇处，就是具足了八种闲暇。闲暇我们有了。

第二个是十种圆满，昨天我们讲的是五种自圆满。

所依圆满：人身为所依圆满。

环境圆满：佛法中土，佛法发展兴盛，有佛法的地方为环境圆满。

根德圆满：五根不残缺，没有因为五根不具足或有残缺而影响到学佛修行，这就是根德圆满。

意乐圆满：业际不颠倒。

信心圆满：对佛法、对上师三宝有兴趣，有信心。

这五种自圆满，所依圆满就不用考虑了，我们有了。环境圆满我们也有了。根德圆满我们也有了。然后意乐圆满，业际不颠倒。心地善良，能够行善积德的人。自己是不是这样的人，看看，如果不是，就没有意乐圆满。如果自己是这样的人，心地也比较善良，也愿意、也能行善积德，这种人就是意乐圆满。

信心圆满，对上师三宝有没有信心？我们前几天也讲过，信心一共有四种：清净信心、意乐信心、胜解信心、不退转信心。什么是清净信心？对上师三宝的功德，对具有功德的人有欢喜之心，这就是清净信心。想得到上师三宝的功德，希望把自己的相续也变成上师三宝的相续那样，这叫意乐信心。胜解信心，是对上师三宝的功德有坚定的信心，没有丝毫的怀疑，没有丝毫的疑惑。

不管是清净信心，还是欲乐信心，还是胜解信心，都能够达到任何时候都不退转，就是我们所说的“坚定不移的信心”。什么意思？就是不管是环境好还是不好，有违缘没有违缘，任何情况下都不动摇，任何时候都不退转，这叫坚定不移的信心。这些都是五种自圆满。

然后是五种他圆满，主要是从对方，从他人的角度要具足的条件。一共有五种：如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受。

1、如来出世。如来没有出世，佛没有示现成佛的话，就不会有广转法轮，不会有佛法。没有佛法，我们无法修持正法。有如来不出世的时候吗？有，有很多劫呢。世界经过成住坏空为一个劫。成，形成；住，存在；坏，毁坏；空，世

界没有了，就是空劫。这四个综合成为一个大劫。劫有很多，有小劫，有中劫，有大劫。一个大劫里有四劫的成住坏空。劫有很多，有明劫，也有暗劫。什么叫明劫？我们前几天也讲过，佛示现成佛了，辗转法轮了，有佛法的光明了，这个劫叫明劫，也就是光明劫。什么叫暗劫？佛没有出世，没有转法轮，没有佛法的光明，所以这个劫叫暗劫。

劫有暗劫，有光明劫。暗劫特别多，连续有很多很多。明劫很少，过很多暗劫后，会出现一个光明劫。然后又出现暗劫，又连续很多暗劫，一百、一千、一万个劫，这都不一定，有时候过五六十个，有时候过一百、几百，有时候过几千几万个劫，会出现一个光明劫。现在我们幸运，遇到了明劫。如果这次我们修不好，将来很难遇到明劫。没有遇到明劫，遇到了暗劫，那就没有佛法的光明，没有佛法了，就无法能够修持正法了。我们现在这个劫叫贤劫，也是光明劫。为什么叫贤劫？这个劫没有形成之前，整个三千大千世界都是一片海洋。贤劫快要形成的时候，从大海里生起千朵千瓣莲花，特别美丽，特别稀有。很多净居天的天人们感到惊讶，通过神通一观察，快要形成一个劫了。这个劫当中会出现一千尊佛陀转法轮，这个劫特别贤妙，他们就把这个要形成的劫取名叫贤劫。有这么多佛出现，也有佛法的光明，所以贤劫也是光明劫。

我们现在遇到了光明劫，如来出世了，辗转法轮了，我们的本师释迦牟尼佛是贤劫千佛的第四尊佛，两千五百多年前，他在印度示现成佛，连续转了三种法轮。如来出世，导师圆满，我们有了。

2、佛已说法。佛虽然示现成佛了，但是不转法轮，不讲经说法的话，也没有太大的意义，而且我们也不能修持正法。如来没有出世的话，就没有佛法了；没有佛法，我们也不能修持正法。虽然如来出世了，示现成佛了，但是没有转法轮，没有说佛法，那我们也修持不了正法。

当时我们的本师释迦牟尼佛在菩提树下成道的时候，刚开始也没有传法，因为众生业障深重，讲给他们也听不懂，也不相信，也不明白，所以就没有直接传法，他入定了七七四十九天。这个情况帝释天、梵天王等很多天王、天人都知道了，他们为了众生，替众生到佛陀面前，拿法轮、海螺、宝石等供品向佛供养，

请转法轮，佛就开始传讲佛法了。如果佛当时没有传法，没有转法轮，没有宣扬佛法的话，就没有佛法了。没有佛法，我们也就不能修持正法了。本师释迦牟尼佛在印度示现成佛，后来也转了三次法轮。佛陀是导师，佛法是解脱的道路。佛已说法，佛法圆满我们也有了，这个我们不用考虑了。

3、佛法住世。饶益众生的事业暂时结束，佛法也会灭入法界，也会隐没，这个时候没有正法，我们也不能修持正法。但是现在，佛法没有到隐没，还没有结束。我们的本师释迦牟尼佛，他是贤劫千佛的第四尊佛，第五尊佛是弥勒佛。释迦牟尼佛的教法结束了，弥勒佛的教法还没有开始的时候，中间叫空劫，佛教空的劫，这个期间没有教法了。前一个教法结束了，后一个教法还没有出现，中间有空间，叫教法的空，也是空劫。这个时候没有佛法了，我们就不能修持正法了。但是现在还没有到这个时候，现在佛法还在住世，还在弘扬着，所以佛法住世我们也有了。但是现在我们已经到末法时期了。

按藏传佛教的说法，释迦牟尼佛的教法一共有五千年的时间，正法时期，修法时期，教法时期，像法时期。现在已经到教法时期了。什么叫正法时期？佛当时成佛，佛在世的时候，是属于正法时期，证悟容易。我们都看过《百业经》这些佛经，那个时候，佛讲法传法的时候，证悟的人特别多，很容易就证悟了，因为是正法时期，那个时候容易证悟，不要通过很多闻思修，都是比较有根基的，容易开悟，容易证悟。

后来，修法时期，这个时候证悟不是那么容易。这个时候不要太多的闻思，但是修行上要下功夫。没有闻思是不可能的，但是不要太多的闻思，主要靠修行能够成就。现在是教法时期，从闻思开始，闻思修都重要。主要是靠讲解、教释、闻思开示，要下功夫闻思，更要下功夫修行，通过闻思修才能成就。教法时期也有成就的可能，也有成就的机会，但是有点难。现在，按藏传佛教的说法，教法时期一千五百年，教法时期快要结束，快要到像法时期了，那个时候就更难了。

到像法时期的时候，在表面上都有，形式上都有，那个时候重视表面，重视形式。现在也有这个现象，很多地方都是，不重视内在，不重视实修，重视表面，重视形式，重视理论知识，这就说明快到像法时期了。到像法时期的时候，表面上看有，实际上看没有；形式上有，事实上没有。这个时候，表面上、形式上也

有庙，也有僧人，也有念佛修行，但是实际上没有。现在还没有到像法时期，更没有到佛法隐没的时候，所以佛法住世我们也有了。

4、自入圣教，自入佛门。佛示现成佛了，也转法轮了，也传法了，佛法也仍然存在，但是自己不进入佛门，不去修持正法的话，没有用，没有意义。太阳能照亮整个世界，但是光明对盲人来说没有任何的好处，没有任何的意义。同样，佛法仍然存在，而且现在还可以说是正在发展、兴盛，正在弘扬，但是你自己不进入佛门、不接触、不学修的话，对你来说，没有什么好处，没有什么意义。自入圣教，自己能够进入佛门，这个特别重要。

什么叫进入佛门呢？跟着一位师父念几遍皈依诵，然后办个皈依证，这不叫进入佛门。真正的进入佛门是什么？对上师三宝有一定的信心，真正能够从内心里皈依到上师三宝。现在很多人，为了一些暂时的利益，为了健康，为了平安，为了世间的这些名利，然后去皈依佛门，甚至去念佛、诵经，这都不算进入佛门，不是真正地进入佛门。有些人，为了避免一些坎坷或者挫折，灾难或者痛苦，怕来世下地狱，然后去皈依佛门，这也不算进入佛门。这都是为了暂时的利益，为了世间的这些名闻利养，世间八法。这都不是真正地进入佛门。

都好好地观察观察，自己是怎么进入佛门的，是为了什么进入佛门的？皈依的时候，是在什么样的发心下，在什么样的状态下，在什么样的情况下皈依的，为了什么皈依的？今天为什么讲这些呢？因为有的人根本没有什么目标，就是盲目地，别人说好，就皈依了；别人说“你皈依吧”，就跟着皈依了，这个是盲目的，没有任何目标。有的人是有目标的，为了个人的一些目标、一些利益皈依的，这都不是真正进入佛门。还有的根本不知道轮回的痛苦，根本不明白世间八法的苦，一说极乐世界好，都是珍宝，那里特别幸福，条件都特别好，特别快乐，没有痛苦，然后就开始想去西方极乐世界。一说佛好，成佛了就有神通，有神变，可以在天上飞，可以在水里游，成佛了就有福报，有智慧。一说佛的功德，一说极乐世界的好处，贪心就开始起来了，开始想到西方极乐世界，想成佛。这样特别贪着，特别自私地皈依佛门，甚至去学修佛法，都不是真正地进入佛门。

真正进入佛门是什么？是皈依。皈依，有上士道的皈依，中士道的皈依，下士道的皈依。下士道的皈依是为了人天的福报而皈依，这个还不算进入佛门，还

不算自入圣教。中士道的皈依是为了自己能够解脱，知道了轮回的痛苦，知道了世间八法的过患，对轮回，对世间没有贪念，没有贪着，一心想得到寂灭，就是自己想脱离轮回，想得到解脱而皈依。这个按小乘佛法来说，算进入佛门，但是按大乘佛法，这也不算真正自入圣教。按大乘佛法来说，真正自入圣教是有出离心，对世间，对轮回，没有贪念，没有贪着，想脱离痛苦，脱离轮回，想解脱，想成佛，但是解脱成佛并不是为了自己，而是为了众生。这是上士道的皈依。

对上师三宝生起信心，在有信心的基础上，真正从内心里皈依到上师三宝的门下，这才算真正自入圣教。自己看看，自己是哪种人，自己怎么回事。如果自己发心还不到位，当时皈依的时候还不太如法，发心不太清净，现在我们可以调整，可以改正，我们可以重新发心，重新皈依。这样我们才能真正皈依佛门，也真正能够自入圣教。

很多人都是这样的，“我要往生，轮回太苦了，人太苦了。”他也不懂什么是轮回，他就知道自己痛苦。“人太苦了，我要往生，再也不回来了。”也没有出离心，也没有菩提心，这么自私自利地，然后去念佛诵经，忙得不得了。没有用，白忙，徒劳无益啊！

还有的人，凡夫么，喜欢神通。一说，学佛好，能治病！学佛好，能显示神通！很多人都喜欢神通，为了显示神通，然后就开始皈依，学佛。这都不是真正自入佛门。这些人，学佛修行都没有用，解脱不了，学修不到正法。你所学所修的不是正法，那是什么法？就是邪法了，你就入邪道了，走火入魔了！这叫走火入魔。现在这样的情况多啊，自己善加观察，观察自己的相续，自己的相续是这样的吗？如果自己的相续是这样，发心是这样的话，你得统统改正啊，尽快改正！可以重新发心，可以重新皈依，可以重新再来，这都特别重要。你不知道这些道理，学来学去，修来修去，最后堕入邪道了，走火入魔了，多可惜、多可怕啊！这都不是小事，你们一定要注意啊！这都是带因果的，将来要承担果报，有代价呀，不是随随便便的。

5、师已摄受。佛示现成佛了，也辗转法轮了，传法了，佛法也仍然住世，自己也进入佛门了，但是没有上师善知识的摄受，不能修持正法。佛法广大奥妙，特别浩瀚，特别神秘，如果没有上师善知识的窍诀，无法能够领悟，不可能！现

在很多人，尤其是在汉地，有很多这样的情况，自学。也不依止善知识，也不皈依上师，自己学，还觉得很有成就似的。这种人，有一点知识，按世间来说，是非常聪明的，特别贡高傲慢，在他眼里，没有一个好人。说佛现在在天上，不在人间，人间现在没有佛。瞎说！人间怎么没有佛呢？在他的境界里，在他的眼里肯定没有佛，因为在他眼里没有好人，能有佛吗？佛显现了，他也看不见；佛来救度他，他也认识不到。

业障深重，没有缘分的，佛降临了，他也看不见；佛加持了，他也得不到。佛不是不摄受，佛也不是不加持。佛无处不在，无所不能，无所不知。人间怎么没有佛呢？这不是违背佛法吗？诽谤佛法吗？佛快要圆寂的时候，很多弟子感到特别悲伤，请求佛不要入涅磐。但是那个时候佛说，我的任务已经完成了，已经到时候了，我要走了。但是没有事，我将来会化现为上师、善知识来帮助你们，救度你们。第二尊佛，莲花生大士快要圆寂的时候，也跟周围的那些弟子嘱咐过，将来会有很多具德的上师善知识，他们都是我的化现，你们一样能够得到我的摄受与加持，不要担心。

佛菩萨都已经授记过，安慰过。你是什么意思？是不是想反对啊？按道理来讲也是，佛菩萨到处都在啊，这是佛在经中讲的，不是我们瞎说的。佛菩萨上师三宝无处不在，无所不知，无所不能，你说人间没有佛，你是什么意思啊？这是个人的问题。个人邪思邪见重，业障重，根本感觉不到，认识不到佛菩萨的加持。有根基的人，有福报的人，时刻都能见到佛，时刻都能够跟佛沟通，时刻都能得到佛菩萨的摄受与加持。没有善根，没有福报的人，释迦牟尼佛亲自降临，他也看不见，他也见不到，他也认识不到。

这都是肯定有的。比如说在五台山，一定能遇到文殊菩萨，也有这个传说。按道理来说，也是一定能遇到，但是你不一定能认识到。文殊菩萨一定会给你加持，一定会摄受你的。他多慈悲啊，能舍弃你吗？不可能。他一定会摄受你，一定会给你加持，但是你不一定能接受到，这是你个人的问题。有的人到五台山了，见到文殊菩萨了，得到文殊菩萨的加持了。有的人年年都去，就是见不到。这是个人的问题，业障重，认识不到。

曾经，无著菩萨修弥勒菩萨的时候也是，后来弥勒菩萨显现在他的面前，他

真正见到弥勒菩萨的时候，弥勒菩萨告诉他，自己一直没有离开过他，一直都在他的身边，但是他感觉不到。弥勒菩萨时刻都在给他加持，但是他没有认识到。其实他在路上看见的那个磨铁棍的人，还有那个刷羽毛的人，都是弥勒菩萨的化现，但是他没有认识到，他也没有接受到弥勒菩萨的加持。后来他真正生起了慈悲心，业障立刻消了，就真正见到了弥勒菩萨，也得到了弥勒菩萨的摄受。

一样，你自己能不能见到佛，能不能得到佛的加持，就靠你自己，靠你自己的缘分、福德，靠自己的善根。你的善根、福德、机缘都成熟了，能见到，能遇到。如果不是这样的话，你根本见不到。佛当时在世的时候也是，在善星比丘那些人的眼里，释迦牟尼佛是个坏人，是个骗子。认识不到佛的功德，根本没有得到加持，后来生起邪见，诽谤佛陀，结果堕落恶趣，转生为饿鬼了。

如果没有上师善知识的摄受，无法领悟诸法的真理。同样，如果没有上师善知识的摄受，修持不了正法。学也是白学，修也是邪法，结果会走火入魔，再后来，就会堕落恶趣，就会下地狱。

要得到上师善知识的摄受，就要皈依，依止上师善知识。皈依、依止上师善知识，要如理如法。如果不如法的话，也不算师已摄受。那什么叫不如法？第一种情况，有的人也依止善知识，也皈依上师，但是始终见不到面。应该随时都能亲近，却无法能够亲近，根本见不到面，很多年也接触不到。这样的皈依上师，没有任何的意义，不算师已摄受，没有修持正法的机会、机缘。现在这样的情况也特别多。

第二，根本沟通不了。虽然皈依了，但是连沟通都费劲。还说我皈依了，还说我有上师了，得了吧！别骗你自己。这叫摄受吗？这不叫摄受。连沟通都费劲，还能摄受你吗？这是不可能的！别骗你自己，结果你会后悔的！这样去依止，以盲引盲，结果伤害的就是自己，一切损失都是自己的。白白地浪费了解脱的机会，白白地浪费了学佛修行的机缘，多可惜啊！

第三种情况，师徒之间根本不是真心，而是为了利益，互相欺骗。弟子也是，在上师面前装模作样，实际上一点点也不依教奉行。也不按照上师的教诲，不按照上师的教导。在上师面前像个样，像个修行人，一离开，在背后，根本没有按上师的教诲，也不按上师的要求，自以为是，到处造业。为了一些利益，用佛法

来造业。这个罪过不是一般的，非常严重啊！结果越学越傻，越修越懒，越学越不相信，越修越没有兴趣。这种人，佛法和相续背道而驰，结果也不相信上师三宝了，也不相信因果了，也不相信轮回了，还到处拿佛法来造业，拿上师三宝来造业，结果成为佛教的油子了。

上师善知识也是，在弟子面前花言巧语，实际上一点点也不负责任，根本不观察，根本不去了解弟子的情况。“老菩萨、老居士，你可了不起，功德无量。”都会说这些。花言巧语，互相欺骗。就仅仅传几个咒语，推荐念一部经，或者念佛，根本不讲佛法的道理，不去让他认识佛法，不去让他断恶行善，不引导他解脱成佛。结果，以盲引盲，自欺欺人，带着一帮人堕落恶趣，下地狱。多大的罪过！有这样的情况。自己是不是这种人，就看你自己。

我今天讲的都是佛法，我们都要把它当作镜子，包括我自己都是，好好照一照自己，才能知道自己是怎么回事，知道自己是哪种类型。没有佛法的镜子，谁也看不出来自己的真面貌啊！如果上师善知识对弟子是真心，负责任了，但是弟子不是真心，没有依教奉行，这个后果他要自己承担。如果弟子是真心的，也能依教奉行，但是上师善知识对弟子不是真心的，没有负责任，没有让他认识佛法，没有让他断恶行善的话，这个后果他要承担。在因果面前，谁也不欠谁！谁做错了，谁要承担！不会有差错，也不会有浪费！这个后果不是不报，时候不到！

真正的师已摄受是什么？在互相了解的情况下，弟子也是，首先观察，知道了这是个具德的上师，从内心对上师生起信心了，然后去皈依。能够将身口意都献给上师，依教奉行，按他的要求去做。上师也是，观察弟子的相续，然后根据他的根基和意乐去调伏他，慢慢让他进入佛门，慢慢让他开悟证悟，慢慢让他解脱成佛。这样的依止才是真正的依止，这样的摄受才是真正的摄受。

还有，上师善知识真正摄受弟子，通过各种方法善巧方便，让他认识自己，指出他的毛病，让他直接改正自己的毛病、习气，有针对性地摄受、调整。这才是真正的师已摄受。其实，上师说你，跟你不客气，有什么说什么，这是好事！这是真正的摄受你了。对你客气的时候，还不是真正的摄受。毫不客气，有什么说什么，让你直接认识你自己，直接指出你的毛病，直接让你改正你的习气，这是真正的摄受。

一个具德的上师，他一定会观察弟子的相续，弟子需要什么样的调伏方法，他会采取什么样的方法。有的通过表扬摄受，有的通过批评摄受。这是师已摄受，自己有没有这样，这个得看看。

这些都是他圆满。如来出世，佛已说法，佛法住世，自入圣教，师已摄受，这叫五种他圆满。前几天我们讲了八无暇处，我们现在是不是远离了八无暇处？我们远离了八无暇处，我们有了闲暇。我们昨天、今天讲了五种他圆满，五种自圆满，一共十种圆满。观察自己的相续，自己对对号，具足十种圆满的，就是暇满的人身。

今天就讲到这里，最后祝愿大家吉祥圆满，扎西得勒！

# 2008 年加行开示 暇满难得 （四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容也是暇满难得。得到了暇满的人身才有修持正法的机缘。如果没有暇满的人身，就没有修持正法的机缘了。所以我们首先要观察自己，我们所得到的这个人身是不是具足八种闲暇、十种圆满的暇满人身？如果不是的话，我们要抓紧时间，想尽办法，把自己的人身变成暇满的人身，让自己的相续成为正法的法器。这个特别重要啊！如果我们不是正法的法器，就不能修持正法了。不修持正法的话，我们就不能解脱了，永远都会痛苦，会有烦恼。

都不愿意有烦恼吧，都不愿意感受痛苦吧？如果你不想有烦恼，不愿意感受痛苦的话，你得抓紧时间学修正法。要学修正法，首先要具备条件。要具备什么样的条件？就是暇满的人身。八种闲暇有没有具足，十种圆满——我们昨天讲的五种自圆满、五种他圆满——有没有具足？如果没有具足的话，那我们就不能修持正法了。前几天学修了暇满，因为要观察自己的相续是不是正法的法器，是不是暇满的人身？如果不是，我们就要想尽办法，把自己变成暇满的人身。

昨天我们讲过，自入圣教，自己要进入佛门，还要有善知识的摄受。还要有根德圆满、信心圆满这些。信心有四种，首先是坚定不移的信心。什么叫坚定不移的信心？任何时候都不怀疑，任何情况下都不动摇！说起来容易，做起来难啊！一遇到违缘、障碍了，就开始动心了。那就没有坚定不移的信心了。如果没有坚定不移的信心，进入不了佛门。要进入佛门，最起码要皈依三宝。皈依三宝的基础是信心，没有信心，无法能从内心里皈依。

表面上天天在皈依，皈依证也不少了，每一个人手里都有一大堆。今天在这皈依，明天在那皈依，过几天又不太相信，不太愿意，又跑到别处去皈依。总是怀疑，总是失去三宝，失去佛法。这样的皈依不是皈依，也不能进入佛门。如果对上师善知识没有信心，就不会有上师善知识的摄受。善知识的摄受是什么？自

己能够依止，能够信任。

上师三宝无处不在，无所不能，无所不知。但是如果你自己不信任，不依止的话，你无法能够得到他的摄受，更不用说得到他的加持或者窍诀了。完全看你自己，完全靠你自己。这是信心圆满。

我们讲的进入佛门，师已摄受，这些都要仔细观察。其他的应该不用考虑太多，不用观察太多，大部分人都有。但是这几个很难说啊！还有业际颠倒，对佛法没有兴趣。现在很多人都是，虽然也信佛了，也学佛了，但是什么也不愿意做，也不愿意上课，也不愿意听法，也不愿意学修。上课也好，修法也好，都是特别勉强，根本没有兴趣。时刻都在造恶业啊！我们的所思所想，所做所为，有几个善的念头啊？没有，都是恶念！都是造恶业！时刻都在造恶业！还觉得自己很有修行是不是？你是不是想解脱啊？我看了，你不是想解脱的人。你说你想解脱是骗人的，不是真话。如果是真心的话，你怎么一点点也不在乎造业呢？我跟你们说得一清二楚，怎么不记住呢？怎么不精进呢？哪有比修行还重要的事？什么工作、事业，拉倒吧！它能给你什么呀？你内心那么多烦恼和痛苦、压力，都是从哪里来的？你得好好观察。

对于一个真想解脱真想成佛的人来说，没有比修行还重要的事！但是我们现在把修行放在一边，闲着没有事做了，参加参加，念一念；一有什么事，根本想不起来。哪有这样的学佛人？高兴了，没有什么事了，就念一念，哪有这样的修行人？我们要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，全力以赴地，竭尽全力地，尽心尽力地学修，都发过誓，都发过愿啊！你不能空发誓愿啊！你空发誓、空发愿，都是带因果的呀！你发誓了，发愿了，没有尽心尽力去做，这不是欺骗众生了么！这不是欺骗一两个众生啊，而是欺骗了三界所有的众生！这是第一个。第二个，你欺骗了所有的上师三宝，一切善神护法，你要付出代价，你得承担后果啊！

什么事都没有似的，自己愿意干什么就干什么，愿意参加就参加，不愿意参加就不参加，乐意学就学，不乐意就不学，随便，什么都可以似的！在因果面前，都记得一清二楚啊！以后都要承担。善有善报，恶有恶报，不是不报，时候不到！你看看，到时候你会后悔的！到时候你会痛苦的！没有办法，千劫万佛，所有的佛都降临到你面前来救度你，也救度不了。

业力没有现前的时候，通过忏悔、通过修行都可以避免。一旦业力现前了，那个时候像个洪水一样，谁也拦不住，你就得承担这个后果。但是很多人真的不相信啊！你看社会上那些人，不相信因果，到处造业，瞅着还挺成功，挺美似的。我跟你们讲，这是善业快要穷尽啦！过几个月，过几年，过几十年，你们看，一片黑暗，只有痛苦，不会有丝毫的安乐啊！地狱里的众生特别多，为什么？下地狱是很容易很容易的。我们如果现在不好好修，不好好忏悔的话，我们的所作所为，包括每一个起心动念都是下地狱的因。因缘成熟的时候，我们要下地狱，要感受地狱的痛苦啊！

下地狱很容易啊！一个微小的念头，一个刹那的恶念，最微小、最弱的刹那中的恶念，也会牵引我们下地狱，别的就不用说了。我们在轮回的过患里讲过十八层地狱的痛苦。十八层地狱是大概说的，其实有无数的，各种各样的地狱。众生也是特别特别的多，大部分都在地狱里。除了地狱的众生，其他道所有的众生都综合起来，与地狱的众生相比也比不了。相对一比，其他道没有多少众生，都在地狱里。所以都得注意！还是没有相信！这说明你对轮回的痛苦，因果不虚还没有甚深地体会，没有真正弄明白。

你真正弄明白了，对这些道理有一个深刻的了解或者体会，那你就不会这样懈怠，也不会这样懒惰。你看，多懈怠啊！这次这么好的机会都不抓住，还都不愿意似的，没有兴趣似的。对正法没有兴趣，别想解脱！继续去感受痛苦吧！现在我们很多人对佛法都没有兴趣。学佛修行的时候，应该要像饥饿的牦牛吃草一样。在特别饥饿的牦牛面前放青草，它会怎么想，它会怎么吃？你看我们现在，像在狗的面前放青草一样，根本没有兴趣，看都不看！如果是这样的话，你别想学了，没有用，徒劳无益！还会造很多很多的业，通过佛法，拿上师三宝来造业，后果更严重。别学了！想学就好好学，如理如法地学，如理如法地修。

你真会学佛了，真有修行了，不会耽误你的事，不会影响你的生活，也不会耽误你的工作。你的生活，工作会越来越好，会越来越吉祥，越来越圆满。你学佛了，修行了，影响了自己的工作，耽误了自己的生活，你就修偏了，你所修的就不是正法了。佛法是断除烦恼的方法，是脱离痛苦的方法，是解决生活中、工作中所有问题的方法。有佛法才能解决问题，有佛法才能改变人生。不用担心！

学佛修行重要，没有什么比学佛修行还重要，而且学佛修行不会耽误你的事。不是学佛修行了，就不要工作，不要生活了。发心清净了，真正能够身心一致了，思想和行为一致了，不会耽误你，不会影响你，一切都会越来越好。但是都不相信，怕耽误工作，怕耽误生活，怕耽误这个，怕耽误那个，然后就开始放弃，开始动心。这样的话还不如不学呢！不管是什么时候，不管是因为什么，你舍弃了佛法，舍弃了三宝，那你还能解脱，还能学，还能修吗？所以都一定要好好地学修佛法。

首先观察，有没有修持正法的机缘和条件？这特别重要啊！如果没有的话，如果还不是特别具足的话，你得抓紧时间，想尽办法，让自己变得暇满。这是重点。对照暇满人身的条件，一对都对上号了，这些条件都具备了，自己真是个暇满的人身，那你就要珍惜，不能白白地浪费啊，很难得啊！暇满的人身不是谁都能得到，不是随随便便就能得到。非常非常难得！一失人身，万劫不复，再想得到人身是不可能的。不能错过，一定要珍惜啊！

有的人根本不懂，好像这个人身想得就能得似的，很随便似的，很容易似的。“今生我就打个基础。解脱下次再说，来世再说吧！”学佛修行的事一拖再拖，解脱的事也拖到来世。你拖吧！真的，这不是自欺欺人吗？来世你能得到人身吗？不可能！“有什么得不到的？现在这不也是人身么，这不是得到了吗？下次有什么，肯定能得到。”你凭什么呀？你知道吗，这个人身是怎么得到的？我们今生今世得到人身了，这不是偶然的，这是累生累世积累的福报。

我们无数的生生世世当中积累了福德，今生才有这么一个机缘，得到了这个人身。来世可以说是再也得不到了！佛在经中有很多很多比喻，我们看这些比喻，然后去思考。万一错过了，再想得到人身，不可能！因为佛不会欺骗众生。

佛在经中讲得清清楚楚。有个比喻，假设整个三千大千世界变成一个海洋，在海面上有一个带孔的木板，随着波浪到处飘荡，一刹那也不停止。海底有个盲龟，一百年浮上海面一次。盲龟和木板要相遇，盲龟的头颈正好要钻进木板的孔中，这不可能。因为木板没有心，它不能找盲龟，它也不是在一个地方停留着，而是到处飘荡，一刹那也不停留。盲龟没有眼睛，它不能去找木板，它也不是经常浮上海面，一百年浮上海面一次。它们两个要相遇，正好盲龟的头颈要钻入木

板的孔中，可能吗？不可能吧，问谁都肯定会说不可能，很难很难！同样，在辗转轮回的过程中，想再一次得到人身，也是这么难，几乎不可能。

你看看佛打的这个比喻。佛为什么打这个比喻？意思是让我们知道，要珍惜，别错过。万一错过了，以后再也没有机会了。《涅槃经》等很多经里都有比喻。在特别光滑的墙上撒一把豆子，想让豆子停留在墙上，可能么？不可能！同样，流转轮回的过程中，想再一次得到人身，也是不可能的。还有，一根竖立的针上面放豆子，要豆子停留在针尖上，可能吗？跟刚才说的一样，不可能。想得到人身，就是这么难，几乎不可能！“一失人身，万劫不复。”就是这个意思。劫，有小劫、中劫、大劫，这里说的是大劫。一个大劫六个多亿年。“万劫不复”，一万个劫当中，不能恢复，不可能！没有机会了。

第一个要观察自己是不是暇满的人身。如果不是那就完了，今生也没有机会了，所以要抓紧时间让自己变成暇满。如果自己变成暇满了，或者自己就是暇满的人身，你得抓紧时间，不要错过，一定要珍惜，一定要把握住啊！别错过。万一错过了，不会再有这样的机会了。这是比喻。

还有数量。“人身这么难得啊？看起来人也有很多啊，世界上有这么多人，五十多亿人。这么多人，不难得吧？如果这么难的话，能有这么多人吗？”不多！几十个亿，还多？与其他道的众生比起来根本不多！佛在经中讲，地狱的众生，像整个大地的微尘。饿鬼的众生，像恒河沙那么多。恒河有两种说法，一个说法是，恒河是属于印度中部的一条河，是印度最有名，最大的一条河。还有一种说法是，恒河不是一条河，这里指的是整个世界所有的河。你看，那样的话就多了。饿鬼也不少，但是与地狱的众生比起来就没有几个。傍生就像酒糟那么多。阿修罗就像弥漫的大雪那么多，人和天人仅仅像指甲上的微尘这么多。指甲上有微尘吗？指甲上几乎没有微尘，有也是几个，比起整个大地上的微尘，差距多大啊！人和地狱的众生比，可以说几乎没有多少人，都在地狱里。

这是数量上的比喻。这都是佛陀在经中讲的。佛是不会欺骗众生的。地狱的众生就像夜晚的星星那么多。饿鬼的众生与地狱的众生相比，就像白天的星星这么少。然后饿鬼和傍生相比，饿鬼的众生就像夜晚的繁星。傍生就像白天的星星。傍生和饿鬼一比，傍生没有几个。阿修罗，天人，人，这三个是上三道的众生。

傍生和上三道的众生一比，傍生就像夜晚的星星那么多。上三道的众生就像白天的星星这么多。这么一比，人就没有几个了。

佛讲过，诸佛菩萨、上师三宝的事业是恒常的，时刻都在连续不断地救度这些众生。但是轮回没有空的时候，众生没有度尽的时候。为什么？因为轮回是无边无际的，众生是无数无量的。当时观音菩萨为了救度众生，忙了那么多天，到处度众生，度了无数的众生，六道都去了。最后他自己心里想，好了，众生度尽了。没想到回头一看，照样，一个也没有少似的。他觉得众生太难度了，没法度了。他度众生的时候特别忙，就幻化了千手千眼，幻化了一千只手度众生，幻化了一千只眼睛看众生。没有忙过来！他觉得众生太可怜了，就流眼泪了，流了二十一滴眼泪，变成了二十一个度母。

众生没有度尽的时候。为什么？众生太多了。这么多众生在哪里呢？大部分都在地狱里。地狱的众生最多，饿鬼第二多，傍生第三多。傍生有隐居、海居傍生。我们不说别的傍生，只说蚂蚁，一个蚁穴里的蚂蚁的数目，就已经超越了整个南瞻部洲的人数。你看，傍生都那么多，饿鬼和地狱就不用说了。为什么这么多？堕落恶趣容易啊！我现在一说，“不能啊，会堕落恶趣啊。别别别，会下地狱啊！”都不相信似的。下地狱哪有那么容易啊？这不是吓唬我么，不是骗人么!说是没有说，但心里就是这个意思，不能冤枉人啊。就不听，根本不在乎。让我解释一下，我就这么解释。真的，很容易啊！地狱的众生，饿鬼的众生，为什么这么多呢？容易啊！人和天人为什么这么少？难啊！非常难，不是一般的难。

很多人都不懂，他们根本没有遇到佛法，根本不懂这些道理，我们能跟他们一样吗？我们遇到了佛法，而且明白了这些道理还不相信，还不好好去做，还继续造业，这就已经轻视了三宝，轻视了因果。这样的话，我们比那些没有遇到佛法，不懂佛理的人还愚痴！我们的罪过会比他们还严重！那些人根本没有遇到，根本不知道，也肯定有罪过，但是没有这么大的罪。我们明明知道还不相信。还天天发心发愿，发这个心发那个愿，然后一个也不去做，欺骗众生，欺骗上师三宝，还挺有能耐似的。真的，你要承担后果呀！一定要对自己负责，让自己注意，这个后果自己要承担。你整天欺骗上师，欺骗三宝，欺骗众生，来世就不用说了，今生今世也不会有好的结果。出口就是愿，你得注意。一定要守护誓言，自己所

发的这个愿，要尽心尽力去做，否则有一定的后果。

拖到来世，来世吧！你有什么把握？来世你还有机会吗？连人身都得不到！根据刚才佛打的比喻，根本不可能再得人身。人身不是随随便便就能得到的，要具足很多的因缘，具足了这些因缘才能得到这个人身。没有因哪有果？不种因哪里有结果？不可能的！什么是得到人身的因缘？我们简单地说，有清净的戒律，有广大的布施，有殊胜的愿力，才能得到人身。

什么是清净的戒律？戒律有很多，这里所指的戒律，不是别解脱戒，也不是菩萨戒，也不是密乘戒，这是属于世间的戒。什么叫属于世间的戒？就是一般的行善断恶。断十种恶业，行十种善业。戒律，戒：不允许做十种恶业；律：必须要做十种善业。什么是断十种恶业，什么是行十种善业？

身善业：

不杀生：不杀害自他众生的生命，叫断恶。爱护自他的生命，叫行善。

不偷盗：不拿属于别人的东西。在别人不允许的情况下，拿别人的东西归自己，占别人的便宜归自己，这个叫偷盗。要断恶，不偷盗。不拿、不占有别人的东西。要行善：要行持布施，多做布施，法布施，力布施，财布施。

不邪淫：断除邪淫，这叫断恶。护持戒律，受戒持戒，叫行善。

这三个是属于身业。

口善业：

不妄语：断除妄语，叫断恶。说实话，说谛实语，叫行善。

不两舌：断除离间语，不挑拨离间，叫断恶；化解别人的怨恨，叫行善。

断除恶语：不恶口骂人。恶口骂人，不仅仅是直接说别人的缺点、毛病。伤害了别人，说别人不愿意听的话，这都属于是恶语。断恶语，说悦耳语，就是说好听的话——要说实话啊。现在的人都会表扬，都会夸奖，都是假的，不是真心的，这不叫说悦耳语。这不是行善，这不是欺骗众生吗？断除绮语，绮语是没有用的话，闲话。人都爱说闲话。老说”我们家如何如何，今天我们家吃的如何如何……“有用吗？断除绮语，叫断恶。精进念诵，念佛、念经、念咒，这叫行善。

这都属于口业。

口业很容易犯。人都有习气，爱造口业，爱说离间语，爱挑拨离间。说话得注意啊！一点点也不当事，一说别人的坏话就来精神了，习气么！还有绮语，爱说闲话。还有恶语，这都容易犯。妄语，不知不觉地打妄语。方便语不算啊，有的人连方便语都不敢说。方便语在表面上看是个妄语，但实际上不是妄语。方便语得会说啊，不是什么都是方便语。

意善业。断除贪心，不贪图财物。贪哪个都是贪，贪人、贪财、贪地位、贪名誉，这都是贪。断除贪心，当持舍心。

断除嗔恨、害心，断除想伤害别人，伤害对方的心，叫断恶。修持饶益众生的心，这叫行善。

断除邪知邪见，修持正知正见。正知正见有很多，这里指的是世间的正知正见。属于世间的正知正见是什么？相信因果，相信轮回；深信因果，深信轮回，这是属于世间的正知正见，有这个就行。不相信轮回，不相信因果，这就是邪见。要断除这样的邪见。不是断除所有的邪见，要断除所有的邪见那就是佛了。

这就是因，有清净的戒律。第二个，有广大的布施。很多人连布施都没有，舍不得，连自己都舍不得，舍不得吃，舍不得穿，舍不得用，舍不得住，更不用说舍给别人了，这就是吝啬心。

清净的戒律，广大的布施，这都属于是因，还有缘。要有殊胜的缘的连接，才能投生为人。自己好好地观察观察，有吗？行善断恶有吗？做到了吗？广大的布施有吗？做到了吗？殊胜的愿，发愿，有吗？没有，你也不去做，下次、来世，不能投生人了。“那不投生人，能升天也行。”升天更不用说了，更没有机会了。升天也没有机会，投生为人也没有这个因缘，那怎么回事啊？就堕落了，要不就是投生为傍生、畜牲，要不就是投生为饿鬼，要不就是下地狱。

我说的都是实话啊，你们一定要往心里去啊，别傻乎乎地看着我，没有什么可看的，往心里去。多观察，多思维，有个判断，有个结果呀，不能擦肩而过，不能从这边进，从那边就走了，不能这样。牢记在脑子里，融化到血液中，落实在行动上！什么时候都需要这三个过程。知道人身难得，太难得了。我们得到了，

多幸运啊，多好啊！应该高兴。那应该怎么办？你得珍惜，别白白地浪费。珍宝般的人身——暇满的人身叫珍宝般的人身，如意宝拿到手里了。比一般的如意宝还好，好得多！怎么讲？一般的如意宝，你恭敬它，供养它，向它求世间的这些吃穿住用，它都能给你，但是它不能让你解脱，不能让你成佛。

我们依靠暇满的人身，一定能解脱、成佛。我们吃得再好，穿得再好，拥有得再多，也就是今生今世，到临终的时候，一分钱也带不走，连自己的身体都带不走。没有什么意义。有的人一生一世就是几天，有的人就是几年，再好也就是几十年。真的，这几十年算什么啊！无始劫以来到现在，我们以后还要继续轮，继续转。一相比，这几十年，就是一刹那，别太在乎，别太在意！

我们这些凡夫，太在意了，太在乎了。“哎哟，我饿了怎么办？我冻着了怎么办？我有什么事了怎么办？身体不好了怎么办？”患得患失，痛苦得不得了。太可怜了！有什么啊？有什么可怕的？有什么可留恋的？有什么可放不下的啊？都是无常啊，都在刹那刹那当中变，唯一不变的也会变，好也会变，不好也会变。好也不可能永远那么好，坏也不可能永远那么坏。没有什么可靠的，也没有什么可留恋的。一切一切都在变化当中，什么也留不住，什么也靠不住，只能留住我们自己所做的善业恶业，它会永远跟着你，不会有浪费的，放心吧。

善有善报，恶有恶报，这是不会有浪费，也不会有差错的。觉得没有事似的，他都造业了，还那么好。谁、谁那么恶劣，还那么顺利。那是白业要穷尽了，暂时不能报应，因为他很多前世修的福报今生一定要穷尽，以后不能出头，不能再出来了。他是最大的恶人，会判无期徒刑。什么意思？就在给他准备的监狱——地狱里接受无期徒刑，没有出头的时候。他以前也做过一些善业，这个一定要穷尽。恶业先不报，先把善业穷尽。能不是这样吗，你们看？天天都在消耗福报，不积福，福报就像一桶水似的，一直用，没有加，有一天肯定会穷尽，那个时候就没有了。同样的道理，善业都用光，然后把这个桶扣着，永远不能再翻过来。善有善报，恶有恶报，这是真的，不可能有浪费。

我们懂得这个道理，种瓜得瓜，种豆得豆，不种不可能得，种了就能得。但是你种的是豆，得到的也是豆；你种的是瓜，得到的也是瓜。一样，没有无缘无故的。如果这个世间上有一件事，有一样东西是无缘无故的，那样样都可以是无

缘无故的。没有人能讲出这个道理，不可能。谁能讲得出来？如果有能讲出来的，就可以讲出来。

佛曾经说，这个世界上如果有一件事、有一样东西是无缘无故的，是没有因缘而形成的，那样样东西都能无缘无故地形成。这样的话你就不用建工程了，不用种地了，等着吧，就有庄稼了，就有收获了。不可能的。就是这个道理。因果不会有浪费，不会有差错，种瓜得瓜，种豆得豆。你种的是善，你得到的果也是善；你种的是恶，你得到的果也是恶。你光造恶业，还觉得什么事都没有似的。不是不报，时候不到。时候还没有到呢！统统忏悔吧！

一观察，一对号，不行了，造业造得太狠了。那怎么办啊？没有别的办法，业力还没有显现的时候，因缘还没有成熟的时候，你得统统忏悔！最好要明心见性，证悟空性，超越因果，才是真正的本事啊！最起码你要转变因果，断恶行善。

什么叫转变因果？你杀生了，伤害众生的生命了，你还没有忏悔，罪业还没有得以清净的时候，你要统统忏悔，抓紧时间。如果你不忏悔的话，将来它会成熟。这个时候，先要下地狱。好不容易从地狱里出来，投生人以后，你一定会生病，寿命一定会很短。我们现在就要断恶行善，转变因果。什么叫转变因果？本来你杀生了，要感受短命多病的果报。但是我们统统忏悔，然后我们改正错误，以后再也不杀生，甚至还爱护自他的生命，以前你杀生的业就能清净。将来你行善了，爱护自他的生命了，就会健康长寿。这叫转变因果。

最好超越因果，明心见性，证悟空性，一切如幻如梦，不受任何的干扰，不受外在的影响，不受任何的因果，心达到如如不动，这叫超越因果。你现在功夫没有达到那个层次，你就统统转变因果，好好忏悔，这是最起码的。人人都有错，谁没有错？但是你不承认错误，不改正错误，这个是错误，是大错特错！人犯错这不叫错。都是凡夫，都是人，谁不犯错啊？但是你不承认错误，不改正错误，这种人没法救啦！大错特错！他不会有进步，不会有转变。

都一定要珍惜这个人身。吃喝玩乐这不是珍惜人身。什么叫珍惜人身？你知道人身的价值是什么？人和畜牲的区别在哪？吃喝玩乐不是区别，不是人身的价值。吃喝玩乐谁都会，包括我们最讨厌的苍蝇，它都能。它怎么能吃喝玩乐呢？整天飞来飞去的。你看多脏啊，多可怜啊，多微小啊，多脆弱啊！人家看你也这

样，人家瞅着你还可怜呢！你认为，它和我能比吗？我住在别墅里，开宝马！我吃的多好，多丰富啊！我穿的多好啊，都是名牌。在它的眼里，这些什么也不是。它才厉害呢！它看你这个众生，人太可怜了。

我多方便啊，我也不用洗澡，也不用换衣服，我的衣服是现成的，也不用一到夏天又换一样，一到冬天又换一样，一到秋天又换一样，整天换，整天洗呀、刷呀，它嫌这麻烦。人多麻烦啊，它一定会这么想。吃一顿饭也这么费劲，还得准备，还得做，还得吃，我多随便啊，我随时都可以吃啊！我们这些人认为，我吃的多干净啊，多好啊！它吃的多脏啊。但是它不认为脏。我们吃的和他们吃的，在他的境界里，在它的眼里，没有区别，它喜欢它自己吃的东西。它有它的生存方法。它还会说，什么住别墅，什么开宝马，我多好啊，我一想走，就可以飞。你能飞吗？他就那么认为，他觉得他自己好，你觉得你自己好，你们互相可怜。它有它的生存的方法，它对别墅没有兴趣，它对宝马没有兴趣，给它也不要。你送给它一百辆奔驰，它也不要。

我为什么讲这些呢？这都不是人和畜牲的差距。这些畜牲，包括苍蝇、蚂蚁、蚊子啊，它们都有自己的生存方式，跟我们不一样，它有自己的吃喝玩乐。我为什么讲这个？因为吃喝玩乐不是人身的价值，不是人和畜牲的差别。刚才那么一讲，它一样会那么想，它一样会跟你讲。你们两个要辩论的话，你很难超越它。人的价值是什么呢？能学佛能修行，能解脱能成佛。这才是价值啊！这个你跟苍蝇辩论，它没有话了。它不会学啊，让它念一句阿弥陀佛，它能念吗？它就没办法了。这才是人身的真正价值啊！能学佛，能修行，能解脱，能成佛，这才是人身的价值。如果我们没有靠人身学佛修行，解脱成佛的话，我们就浪费了这个人身。光吃喝玩乐，虚度这些光阴，荒度这个人身的话，跟畜牲没有区别了。学佛了修行了，那就有区别了。

除了人道，其它道都不能真正学佛修行，都不能成佛，都不能解脱，这才是真正的人身的价值。如果你没有学佛，没有修行，没有解脱，没有成佛，你就跟畜牲没有区别了。珍宝般的人身，没有用在该用的地方，没有让它承办自己该做的事情，你就白白地浪费了。就像个如意宝，你没有认识到，没有恭敬它供养它，没有向它求世间的这些吃的用的，却把它扔在垃圾桶里。这样的话，对你来说，

这个如意宝跟一般的石头没有什么区别。

一样，如果你光吃喝玩乐，没有学佛修行，把这个人身浪费了，就跟畜牲没有区别了。人身就像个黄金，黄金是珍宝，稀有啊，应该拿它来做耳环、项链这些装饰品戴着，多有意义，多有价值。但是你没有把它用在该用的地方。你把它做成垃圾桶了，跟塑料没有区别了。做垃圾桶，塑料比黄金还好，还方便，要搬要挪都不沉，多方便啊。要做垃圾桶的话，黄金还不如塑料。

一样，光吃喝玩乐，虚度光阴，荒度人身，你这个人身还不如畜牲。真的！畜牲多自在啊，比我们人还自在。它们吃也简单，穿也简单，它也不用换这个换那个，买这个买那个。象牦牛，它吃的是青草，喝的是矿泉水。这么一说，牦牛多厉害啊，牦牛的福报多大啊，它吃的是冬虫夏草，喝的是真正的矿泉水啊。我们天天吃的东西都有毒，都是慢性毒，都伤害自己。牦牛吃的那些多好啊，全是绿色食品，比我们还强呢！你认为你挺了不起似的，其实还不如畜牲呢！有什么了不起的啊？

你得把心收回来，好好地观察观察自己。有什么可傲慢的？有什么了不起的？真的，在我的眼里，这都什么也不是！什么权利、势力、财产。好好学，这才是真正的珍惜人身。这些是暂时的，有什么可靠的？有钱，也是个负担；有权，也是个压力。我们现在没有钱，没有权，所以感觉不到。你真有了钱，有了权，那个时候你才能感觉得到。钱多了，它就会压死你；权大了，有权利了，它就会掐死你啊！真的，别追求这些，顺其自然。来了，我们也不拒绝，来就来呗！不来，我们也不追求。真的，真不追求这些。在哪都能吃饱，在哪都能穿暖。富人和穷人没有什么太大的区别。谁都能吃饱，饿不着；谁都能穿暖，冻不着！如果这个社会没有太大的变化，都一样，都能吃饱穿暖，都不会饿着冻着。如果这个社会有一天有变化了，我们共同的业力现前了，谁也跑不了，都得一样受罪、受累。所以，别老追求这些。

有些人老想发财。别老想发财，真的，没有比修行还重要的事。能不能听一句话啊？你不听，我没有损失啊！你看看我有没有损失。我不会有损失。你不听我的话，我照样好。我任何时候都是，靠我自己的良心，靠我自己清净的愿力。如果我有业障显现了，谁也救不了我，谁也帮不了我。我不会靠你们，我是靠我

自己的良心，我是靠我自己。

我跟你们讲过，我是个出家人，我吃的是众生的，我穿的是众生的，但是我也付出了，我没有做出，没有做过对不起众生的事，我自己最清楚自己，谁爱说谁说，爱怎么说怎么说。我已经付出了，我已经尽力了，我心里没有愧，我内心特别安宁。我不是说瞎话，我说的是真心话。你不听我的话，是你自己的损失，后果你自己要承担，我是为你，不是为别的，我没有别的意思。我们这里很多人，都跟我学修很多年了，现在应该了解，我从来不求这些。我为了自己没有求过你们，我为了自己没有说过你们，都是为了你们。

你们一定要听话，没有比修行还重要的。没有修成，没有开悟证悟之前，有钱有权都不是好事，都会变成修行的障碍。释迦牟尼佛曾经讲过，太富也是一种障碍，太穷也是一种障碍。学佛人不能堕入两边，一个是穷边，一个是富边。特别穷的人，连吃穿都费劲，哪有心思信佛修行？根本不可能，这也是一种障碍。若是太富了，生活上暂时没有什么太大的坎坷了，工作上没有什么太大的挫折了，身体也蛮好，家庭也挺和睦，都比较顺利的时候，他不会信佛，不会有真正的信。他信了，也是一种迷信，或者在表面上信，真正从心里学的人很少。有是有啊，肯定有。

以前印度佛在世的时候，很多富翁，很多国王都学佛修行，最后成就了。现在也是，不管是在藏地还是在内地，有钱有势的人也真心学佛，最后真正成就的人也有，但是大部分的都不会学。中等的最合适。我们每天修法里也有这个发愿，我们前世也肯定这样发过愿，今生没有处在特别富裕，也不是特别贫穷的环境里，学佛修法的条件正好具备。你们也是，应该发心发愿，生生世世能够得到这样的人身，能够生于这样的家庭，能够处在这样的环境，这是最好的。

我们开悟证悟以后怎么都行。为什么这么说？真正开悟证悟了，真正有智慧了，有定力了，这个时候有钱没钱，有权没权无所谓，这个时候在那个境界里，黄金和牛粪没有区别，有也行没有也行，不会障碍你，之前会障碍。所以不要特别执着地去追求这些。来了我们也不拒绝，有什么样的缘就了什么样的缘，有什么样的债就还什么样的债，这就是真正的修行。

别要求这个要求那个，别追求这个追求那个，没有头！你现在一分钱也没有，

这个时候你觉得，我有十万，二十万，就足够了，我就可以踏踏实实的学佛修行了。不可能！你真有了十万二十万，这个时候根本不够用。为什么知道吗？刚才你一分钱也没有，这个时候你没有那么大的欲望，没有那么高的要求。你真有了几十万，这个时候你的欲望和要求就高了。一分，拿十万做这个，然后再拿十万做那个，然后再想拿十万就不够用了，怎么办？还得挣。这个时候你想有一百万就行了，就够用了，我就可以踏踏实实的学佛修行了。错误！你真有了一百万，这个时候就像刚才说的一样你又不够用了。然后你又要一千万。真有了一千万，一样，你要一个亿。有一个亿不行，你要好几个亿、好几十个亿。最后整个南瞻部洲的财产都归你了，你也不会满足的。

人就是这样，欲望和要求会越来越高。最开始住在草房里，那个时候你心里肯定会这么想，我有个平房就行了，特别想住上一个好一点的、漂亮一点的平房。你真正住上了，就不行了。刚开始几天，几个礼拜，几个月，心里很高兴，哎呦，我真能住上，多好啊，多宽啊，多漂亮，多暖啊！过几个月就不行了。一看都住楼房，我得换，我必须得住楼房，就追求想住楼房。真正住楼房了，又不行了，又看见别墅，别墅多好啊。又追求别墅。真有了别墅又不行了，又想在这也买一座别墅，那也买一座别墅。有很多很多别墅也不行，然后就又想做企业，建工厂，建这个建那个，不够用，没有头！别想这些，有就有，没有就没有。

人都贪得无厌，不会有头的，差不多就行了，饿不着冻不着就行了！欲望越少，你的痛苦越少。有欲望就有失望，有盼望就有绝望。这都是相对的。所以没有欲望是最好的。你看，米勒日巴在山洞里，他没有欲望，所以他特别快乐。他没有条件，连吃穿都费劲。但他内心快乐，因为他是个成就者。对一个成就者来说，有没有都无所谓，条件好不好都无所谓。在他的眼里没有什么，有也行没有也行。都一定要珍惜，好好学修。学修佛法了，才是珍惜人身，现在都听明白了吧？

但是学佛修行不能盲修瞎炼，一定要明理。现在很多人，不明白道理。“我要往生，人太苦了，我再也不来了。”这种自私地求往生，能往生吗？往生的条件佛讲过，你知道吗？发菩提心，积累资粮，观修阿弥陀佛，回向发愿到西方极乐世界，这四个条件具备了才可以往生到西方极乐世界。你想去就可以去了？你

想走就可以走了？不可能的！盲修瞎炼，天天念佛念经，一进佛堂，把门一关，什么也不顾，什么也不管了，“阿弥陀佛、阿弥陀佛”地喊。这不是念，这是喊。根本不顾家人，一进佛堂，把门一关，自己敲啊、唱啊、念啊，根本不考虑其他人的感受。家里很多人都不信，很多人都不愿意听，让他们生气，让他们起烦恼，他们一生气，一起烦恼，然后就开始诽谤佛法。这就是伤害了众生。那边伤害众生，这边念佛，你念的这个佛能满意吗？能高兴吗？

我们皈依三宝的时候说，皈依法，不能伤害众生。这是什么意思？法本身是饶益众生的，是不恼害众生，不伤害众生的。你已经恼害众生，伤害众生了，你已经犯戒了，你所修的不是正法。不是正法哪有佛啊？佛不会保佑你。这样念佛没有任何的意义。一点点也不懂，最基本的道理都不懂，最基础的修法都没有。

还有的人，一说禅宗殊胜，一说打坐好，就开始打坐，根本不懂什么叫打坐，怎么去打坐，打坐干什么。在那边糊里糊涂地，像个傻子似的，给自己要求，善念恶念，什么念也不能有。什么意思啊？什么念也没有，这不是傻了么？这不是完了么？在这样无意识、无思想的状态中，荒度人身，虚度光阴。这种人，我们在前面讲过，一定会堕落恶趣。能往生吗？能成就吗？想打坐、参禅、静修，明心见性是基础。在明心见性的基础上，心回归当初，保持当初的状态，在本觉、本来具有的觉性当中安住，这才是真正的修禅。什么也不懂，马马虎虎地，这是轮回的因啊！很多人都是这样，看看自己是不是这样的，这都是不如法的。

我这里没有针对一两个人说的，这是佛讲的道理，我给大家讲，然后我们都把它当成镜子好好照一照自己，自己是不是这种人。如果是这种人，那就完了。还有的人修密，也没有传承，也没有仪轨，也不知道五种圆满的基础，也不知道生起次第、圆满次第这些修法，然后光念几个咒语，“我已经修密了”，挺了不起似的。“你修的是什么？”“不能说，我是修密的。”意思是要秘密，要保密，不能说的意思。实际上他自己什么也不会，什么也不懂，装得好好的，挺有修行似的。哪有这样修密的？拉倒吧！连出离心都没有，还说自己修密。

修密法，五种圆满是基础，然后手印啊，观想啊，持咒啊，都得会啊！通过三种力量——所有的这些修法都通过三种力量——第一个是观想的力量，第二个是打手印的力量，第三个是持咒的力量。我为什么讲这些？如果不这样修，都是

盲修瞎炼，没有任何的意义。结果会下地狱啊！刚才我说了，你那样念佛，没有念好，一定会下地狱的。那样修禅，没有修好，一定会堕落恶趣的，投生为傍生。修密没有修好，一定会变成鬼神鬼魔。修好了是修佛的；修不好是修魔的。一个是成佛，一个是成魔，除了成佛就是成魔。修密就是这样。自己好好看看。这都是不如法的。那怎么办？要学就要系统地学，要修就要按次第来修。

其实我们都是实修者，不是搞理论，不需要那么多知识，但是最基本的道理得懂。最基本的道理，需要的都不懂，都不明白，那你怎么修啊？不懂佛理不能学佛。不懂佛理，不懂佛法，念佛，根本不知道什么是念，什么是佛。佛是什么意思？佛梵语是“布达”，“布达”翻译过来是觉悟的意思。什么叫觉？你看看，你不是迷么？念佛要觉，你觉了才是念佛，你没有觉就是迷，这样的话，你是念佛的吗？你跟佛能相应吗？必须得懂道理，系统地学，按次第来修。

现在我们所修的这个法，是最完整、最捷径、最直接，离佛果最接近的。不珍惜的话，你会后悔的。我现在讲的外加行、内加行，都不是我创作的，这是历代传承上师，从普贤王如来开始，一代代法脉相传传到现在，这都是历代传承上师们已经给我们铺好的路，做好的饭，我们应该无怀疑、不回头地走这个路；应该不怀疑、不犹豫地吃做好的饭。

我跟你们讲过，今生解脱的路，已经给你们铺好了；今生解脱的饭，已经给你们做好了。你们应该不怀疑不回头地走这个路。你饿得够呛，抓紧吃吧，还犹豫什么啊？真的，你犹豫犹豫，耽误你自己；怀疑怀疑，耽误你自己。我已经尽责任了，我不是见死不救啊，我这是无能为力啊！你们再不好好修，我是真的无能为力，我真不愧疚，没办法，我已经尽责任了。其他的法门都殊胜都好，但是我们就是这个缘，就是这个福报，就遇到了这个路，就得到了这个饭，我们应该吃我们自己该吃的这顿饭，我们应该走我们自己碰到的、已经找到的路，没有必要再去找其他的路，没有必要再去找其他的食物，这样的话会耽误你自己。知道不？

你既然皈依了，修法了，就好好地学，好好地修。别再怀疑，别再找其他的路。你总是找，总是换，这样的话缘起不好。你遇到这个路了，你没有好好地走，又走又回头，又找到一个路，又走又回头……这是缘起不好。刚才缘起已经不好

了，然后你总是这样，你永远达不到目的。这可不是好事啊！如果你们以前有这样情况，多念点缘起咒，能恢复恢复。今天依止这个上师，明天依止那个上师；今天修这个法，明天修那个法。按道理来说，这都是不如法的。如果有这样的情况的话，多念点缘起咒。真的，这个特别可怕。缘起也特别重要。

都一定要好好地珍惜，别盲修瞎炼。都一定要好好地学佛修行，一定要懂道理。有的人说，我现在感觉很好，然后高兴得不得了。有的人说，我现在感觉不好。这都不是问题。感觉好不好无所谓，别总是找这个感觉。有点舒服，有点成就了，高兴得不得了。有的暂时没有什么收获，没有什么变化，伤心的不得了，又开始怀疑。用不着。不可能没有进步。你一心一意，坚持不懈地学修，往前使劲地走，不可能没有结果。感觉不到不是问题，刚才感觉好，这也不长久，这也不是成就，也没有什么可靠的。我说过，你首先要找到方向，有目标，有个方向是最重要的。没有目标，努力是白费。有目标有方向，能朝着这个目标，这个方向走，不退转，就是胜利。

不管是身体上，还是家庭上，还是工作上有坎坷挫折，不要害怕，一切都会过去，也是个好事。不经过风雨不能见彩虹。一样，不经过磨难不能成佛。智慧是人和事之间磨练出来的。你能遇到一个违缘，就会提高一个层次；你能遇到一个障碍，会增长一种智慧。如果你能把握住了都是好事；如果把握不住自己让自己陷进去，那就没办法了。

真正学佛了，修行了，身体开始不好了，好事！心情开始不好了，好事！为什么这么讲？这些病障魔障，本来就有，显示了，就去面对，好事！你会面对，敢面对，都能成为修行，都能成为佛道，都在让你进步，都在让你成长，都在给你机会。真的，没有这些，智慧怎么生起？业障怎么消除？如果你把握住了，不是生病，是去病；不是着魔，是去魔。很快就会过去。过去了，原来就有的魔，就没有了，去掉了；原来就有的病，就没有了，去掉了。难道这不是去病？不是去魔吗？好事！转念，这个特别重要。念一转，业就消了；业一消，这个果报就结束了，好事。

其实这都是好事。他对你微笑也好，他对你翻脸也好，都在给你表法啊！他帮助你也好，伤害你也好，都在给你机会，成长的机会，超越的机会啊！如果你

没有这些机会的话，怎么成佛啊？他不骂你，不打你，不伤害你，不欺骗你，你怎么修忍辱啊？没有对境啊！没有对境你怎么修忍辱？都是好事，都在给你表法，让你开悟；都在给你机会，让你解脱啊。真的，我说的是实话。但是你自己能不能把握住？有的人把握不住。我怎么说也不听，总是愁眉不展的，把自己陷入那个状态，那就没办法了。念不转，就不好使了。是去病去魔，但是你念没有转过来，自己没有把握住，陷入进去了，自己给自己压力了，痛苦了，那没办法。你没有把握住，是生病啊，是着魔了！如果你把握住了，是去病，是去魔啊，好事啊。没有什么。

属于别人的永远都是别人的，属于自己的永远都是自己的，谁也不欠谁，欠也得还。没有永远欠的。还也是。欠也是，不会永远欠。今生他欠你，来世他要还你。今世你欠他，来世要还他。互相欠，互相还，这叫轮回。我们所说的，“冤冤相报，没完没了，”就是这个意思。源源不断，轮回么，什么时候能出头啊？

“我现在在家里什么也不用干，什么也不用做，我让他伺候我。他给我做饭，洗衣服，我什么也不用。”挺有能耐似的，挺有本事似的。“我什么也不管。”现在美得不得了，以后你要承担后果啊！那个时候你会哭得不得了。你欠的，你总得还啊，你要还给人家。哪有这么无缘无故的？哪有这么随随便便占别人便宜的？早晚得还。你今生这样，来世就要还过来。这都不是什么好事。多付出，没有错。能做多少就做多少。现在我们付出，做任何事情是有要求，求回报的。给他做一件事，他没有表扬，或者没有什么回报，心里就想，“这人，我对他真好，我为他付出了那么多，但是他还不理解，我以后再也不理他了。”这种念头，这种心态，就是自私自利，是有要求的，有回报的。他没有表扬你，或者没有得到回报，没有得到什么好处，心里就开始埋怨。这就是错误的，不要这样。自己能做多少算多少，也不是勉强，别求回报，不要要求那么多，多做点。

人啊，能动点就动点，别懒惰，别懈怠。人都懈怠，老想占点便宜。家里也是的，看着，让他动，那边他一动，这边就开始不用动了。要出去扔个东西什么都是，躲着，看着，懒惰么！人都懒。欠人家的，你以后一定得还。多付出，多做点没有事，一定有回报。不管是为了大家，还是为了一两个人；不管是为了家人，还是为了亲人，还是为了其他人都是，多付出点，不会有浪费的，早晚有回

报。你就不用想，回报自然而然就有。但是我们现在人啊，就这样。

菩萨畏因，凡夫畏果。凡夫么，想占点便宜，想得到好处。菩萨畏因，他就重因，他不怕感受果报，就怕造业。造业了，以后还要承受果报。报应了，没有事，这是好事，机会来了，一忏悔，念一转就行了，他不怕报应，就怕造业。凡夫不是这样，凡夫就不怕造业，他就怕报应。怕也没有用，也得感受。刚才说的，你通过修行第一个能超越，第二个能转变、改变。这两个都没有做到，你得面对，得承担，别的没有办法。有的人老问，上师，“我身体不好怎么办。”“上师，我家里如何如何不好怎么办？”没有办法，我已经都说完了。你能不能好好修超越？你能不能转变？这两个你都没有做到，你就别问我，我现在不愿意回答这些，因为已经都说完了，还问什么啊？这两个你都没有做到，你得勇敢地去面对、承担，别的没办法。一定要好好地珍惜人生，如理如法地学佛修行。

佛法是活法，佛法是办法，有佛法就有活法，有佛法就有办法。佛法就是活法，我们有佛法这个活法，我们才能活得快乐轻松自在，不用怀疑，一定能。你好好地学佛，好好地修行。如理如法，坚定不移地去学修，一定能。用佛法来活着，佛法是解决我们生活中工作中这些问题唯一的方法，通过佛法，通过修行，我们才能解决这些问题，通过佛法通过修行，我们才能解脱这些烦恼与痛苦，我们真正能从生活中解脱，从工作中成佛。不用怀疑，一定能！佛法不是神话，别把佛法当神话，佛法就是活法。

我们懂得了，明白了佛讲的这些道理，一定要运用起来，运用到工作中，生活中，用佛法来工作，用佛法来生活。生活变成佛法，工作变成修行，这样我们才能得到解脱，得到成就。修行和生活不能脱离，不能分开，一定要结合，这样我们才能解脱成佛。学佛修行了，不是不要工作，不是不要生活，照样要工作，照样要生活。什么样的工作、生活都是缘分，既然结上这个缘了，就必须要了这个缘。好好地了，了缘了债，把这些缘都了了，债都还了，这样我们才能了脱生死，才能解脱成佛。这都特别重要。现在很多人一说要放下，就都放弃了，什么也不要，什么样不想，什么也不去做。这个就是错误的。

放下不是放弃，你真正能够放下了，那个时候不要放弃一件事，不要放弃一个人。样样人都可以接触，样样事都可以接受，主要是你自己能不能看破放下，

这个特别重要。真正放下了，就不要放弃了。放弃是罪过，放下才是解脱。一定要这样好好地去学修，在生活中，在工作中，好好地工作，好好地生活。你会工作，会生活，这就是修行。能轻松自在地生活，能快快乐乐地工作，这才是真正的解脱。一定要抓紧时间，好好地学修佛法，这才是珍惜人身，这样我们才能解脱成佛。不要怀疑，一定能！别再浪费时间，一定要抓紧时间，好好地学修。

没有比修行还重要的。把修行放在第一个位置，放在最重要的位置，修行不会耽误你的工作生活，如果耽误了就不是真正修行，就修偏了，自己一定要抓紧调整。这样学修我们会胜利，一切都会吉祥如意，一切都会心想事成，一切都会圆满成功。今天就讲到这里。

最后祝愿大家吉祥圆满，扎西得勒！我们共同回向。讲法的功德，闻法的功德等一切功德都回向给一切众生，愿一切众生都能离苦得乐，早日能够证得无上大圆满的境界！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

# 2008 年 开显解脱道 暇满难得

为修持成佛要发殊胜菩提心!

为度化一切父母众生要发誓修持成佛!

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行!

我们今天在这里给大家简单地讲一下《前行念诵仪轨•开显解脱道》。这个仪轨非常殊胜，我们现在也是通过此仪轨来修加行。但是很多人对有些地方不太明白，所以在这里给大家简单地讲一下。

这个前行指的是大圆满的前行，但不仅是指修大圆满的时候要修这些。无论修什么法，都必须通过修这些，最后才能达到究竟，达到圆满。我以前也给大家讲过，不管你是修哪个法门的，不管是修净土宗的，还是修禅宗的，还是修密宗的，都要修这些加行。所以，所有修法的重心，就是这些前行、加行，就是前提的一些修法。

我们现在在修大圆满法，要真正领悟，真正达到大圆满的境界，必须要通过四外加行和五内加行这些修法，这是通向大圆满的唯一之路。加行修好了，大圆满的境界自然而然就会显现，自然而然能得到，所以加行非常非常重要。

也可以说，我是经常、处处给大家讲这个加行，反复地强调这个加行。对我们来说，对一个真正想修行的人来说，这些加行是必不可少，必不可缺的东西。加行分共同四外加行和不共五内加行，一共有九个。华智仁波切讲过，在解脱的道路上，在成佛的过程中，有了这些就可以圆满；没有这些修法，哪怕缺一个，也不会真正达到大圆满的境界。

我也不是没有别的法可讲，我也接过很多很多的传承，我也学过很多很多的经论。但是我为什么处处讲这些，为什么反复强调这些加行呢？就是因为这些对我们来说，对一个修行人来说，是非常重要的。有了这些，就都有了。没有这些，你即使学得再精进、再好也不会有成就。所以，大家一定要把加行修好，把基础打好。然后你根据自己的因缘，可以念佛求往生，修净土法门，可以念咒修本尊，

直接修大圆满法，修禅宗法门也行。有了这些基础以后学别的都可以。若是没有这些基础，都不会有成就，所以基础很重要。

其实，加行比正行还难，四外加行比五内加行还难。特别是刚开始的时候，接触、学修四外加行很难，会有很多障碍。佛在经中也讲过，修行人、学佛人就像初一的月亮，刚开始会发现自己有很多缺失，有很多不足的地方，相续也很黑暗。但是我们通过修行，从初一到初二，然后到初三、初四，往后会越来越圆满，会越来越光明，最后是一片光明，再最后是完全圆满。

我们刚开始修行，拿佛法来对照自己的时候，肯定有很多缺点与不足的地方，相续肯定会黑暗、愚痴、颠倒，很多时候对自己也会很生气，很厌烦。觉得自己没有用，太差了，太恶了。肯定有很多这样的感觉，但是越学越修就越好。这就是初一的月亮。所以修加行难，尤其是修四外加行难。四外加行也是共同四外加行，把这些修好了，真正把这个基础打牢了，真正把这些道理弄明白了以后，再往下修一点也不难，真的不难。

所以现在我越来越发现，讲皈依的时候，讲发心的时候，或者讲其它法的时候，完全是靠四外加行。四外加行若是没有修好，或者修得不到位、不圆满的话，往下真的不好修。说时容易，做时难。我们一开口都是慈悲心。我慈悲，你慈悲，他慈悲，都是慈悲。但是相续中真要具有这个慈悲心，是非常非常的难。那怎么办呢？就是修加行。

四外加行修好了，把佛讲的这些最基本的六道轮回，三世因果的道理弄明白了，有甚深的体会，有甚深的感受，产生真正的定解以后，出离心自然而然就有了。有了出离心以后，慈悲心也不难，自然而然就在相续中产生了。然后发菩提心——发世俗菩提心、胜义菩提心也不难了。若是基础没有打好，虽然在表面上学，在表面上修，实际上不会有真正的成就。

现在我们可以前后左右多看看、多了解了解，很多人都处于什么状态？很多同修道友学佛、修行了好多年，一点点也没有转变，没有进步，没有成就。因为什么呢？就是修行不如法。所以这些真的非常重要。

前行念诵仪轨一点也不复杂，这是方法。你按指出的这个路，能表里如一，认真学修的话，就能成就。所以你把《前行念诵仪轨•开显解脱道》这些道理都

弄明白了，都学好了，修好了，才能通达，才能无碍，才能解脱，才能成佛。“开显解脱道”就是能打开、能显现解脱大道、解脱之路。通过此仪轨，通过此论，你把这里讲的这些道理，都弄明白了以后，才知道什么叫解脱之路，什么叫解脱大道。通过这个方式，这个方法，最后才能达到目的，最后才能解脱成佛。这属于是仪轨，也可以说是名称。

第二个是内容，“上师知。”这句就是祈请上师垂念。为什么在这里祈请上师呢？因为上师是三世诸佛的总体，一切加持的来源，一切成就的根本。所以，祈请上师等于祈请三世一切诸佛；得到上师的加持，得到上师的垂念，等于得到三世一切诸佛的加持，得到三世一切诸佛的垂念。为什么要在这里祈请上师加持，祈请上师垂念呢？第一个就是要顺利地，圆满地完成这个仪轨。然后就是祈请上师垂念，将来有缘的众生，包括我们这些众生，后学者，念诵此仪轨，修学此论的时候，也能得到上师的垂念，也能得到上师的加持，得到上师的摄受。

这个论典、仪轨的内容，可以分成两个。第一个是共同四外加行，第二个是不共同五内加行。共同四外加行，就是暇满难得、寿命无常、然后就是因果不虚、轮回过患这些。为什么叫共同四外加行？因为这是大乘小乘、显宗密宗都要承认、都要学修、都要修持的共同的法，所以叫共同四外加行。四外加行主要是为了在相续中能够生起出离心而学修的。

第一个是暇满难得。

暇满难得犹如优昙花，既得大义超胜如意宝，

获得如是此身唯一回，若未修持究竟大义果，

我等无义虚度此人身。总集三宝上师悲眼视，

愿获暇满实义求加持。

暇满难得犹如优昙花，这个暇满的人身非常的难得。什么叫暇满的人身？远离八种无闲暇处，具足十种圆满的人身，才是暇满的人身，不是所有的人身都是暇满的人身。八种无闲暇处：地狱、饿鬼、傍生、边鄙地、长寿天、邪见者、暗劫、喑哑。我们都没有出生在三恶趣，没有转生为长寿天或者边鄙地，没有转生为邪见者，也没有出生于暗劫。我们已经远离了八种无闲暇处。无闲暇，就是没

有闲暇，没有修行的机会和时间。三恶趣的众生，连一句佛号都听不到，所以无法能够学修佛法。还有边鄙地，就是没有佛法的地方。长寿天也是，就是处在那种无想无记的状态。因为没有别的思想，所以他们无法能够学修佛法。还有喑哑，主要是意喑哑，意根不成熟的人，就是我们所说的傻子，什么也不明白，什么也不懂的那种。我们现在每个人都要观察自己，自己有没有远离八无暇处？若是远离了八无暇处，我们就有了八种闲暇，就是有学佛修行的时间，有这个机缘，有这个条件。

然后是十种圆满，就是五种自圆满，五种他圆满。所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满，这五种圆满就是自圆满。然后就是如来出世、佛已说法，佛法住世、自入佛教、师已摄受，这五种是他圆满。一共有十种。要观察自己有没有具足这十种圆满？若是有了，那我们所得到的这个人身就是暇满的人身。我们为什么要学这些，为什么要修这些？首先我们要知道什么叫暇满人身，怎样才是有学佛修行的机会、机缘、条件。若是你没有这些，你想学也学不了，想修也修不了。

许多地方的众生，都没有学佛修行的机缘，连这个机会、条件都没有。你看自己是不是邪见者？信心圆满，自入佛教，师已摄受，这些都有没有？如果我们的人身不是暇满的人身，我们连学佛修行的机会、解脱的机会都没有。

在六道轮回中，我们感受着各种各样的、无边无际的痛苦。若是我们再解脱不了的话，还要继续感受痛苦。我们死了以后，若是不能投生为人，就堕落恶趣了，就要感受恶趣的痛苦。我们现在好多人都还没有相信轮回，还没有相信因果。若是你真相信了因果，相信了轮回，多可怕啊！如果我们错过了这个机会，如果我们还没有得到暇满的人身，还不能如理如法地学佛修行，就不能解脱，就不能成佛了。现在很多人都不明白，都是糊里糊涂的，还没有觉得什么。真的，这是个头等大事，这是个问题啊！

那我们怎么办呢？想想办法啊，让自己的人身尽快、尽快变成暇满的人身。你看邪见者，就是常见与断见，从大意上来考虑的话，我们都可以说不是邪见者，都没有邪见。但如果仔细观察，严格要求的话，不一定啊！我们大部分人都落到邪见的那个位置上了。也不相信轮回，也不相信因果，这不是邪见吗？佛讲得一

清二楚，六道轮回、三世因果，我们为什么还不相信呢？就是相续中有邪见么，所以生不起定解。我们是真不相信啊！若是你相信的话，你还会怨天怨地吗？你还会这样烦恼吗？佛讲，都是自己的因果。善有善报，恶有恶报，谁造谁受，自造自受，如是因，如是果。现在我们受到欺骗了，或者受到伤害了，这都是自己往昔造的恶业，业力现前的结果，没有别的。怨谁，恨谁啊？若是要怨就怨自己，若是要恨就恨自己。若是真懂得因果，真相信因果，就是这样。那我们在座的每一个人都是这样的么？遇到逆境的时候，遇到问题的时候，受到伤害的时候，受到委屈的时候，我们心里怎么想的？我们出于怎样的心态去面对，自己最清楚自己。

我为什么讲这些？就是因为我们还是没有相信因果，不相信轮回。按照刚才讲的，我们非常有可能堕落恶趣。我们不说那些夙世的恶业，就说今生今世我们所做的这些恶业，杀生、偷盗、邪淫、妄语、恶语、绮语、离间语，邪见、害心、贪心，若是仔细观察，严格要求的话，我们的所思所想都是邪思邪见，都是贪嗔痴慢疑等等这些烦恼。每时每刻都在非理作意，胡思乱想。我们的所作所行都是杀盗淫妄酒，都在造业。我们不下地狱，谁下地狱啊？也不知道你们是怎么想的，我是真的说实话啊！修法的时候，一思维一观察，真的可怕啊！

寿命无常。我们处处都有死亡的可能，每时每刻都有死亡的可能。若是突然死了怎么办？堕落恶趣，下地狱了怎么办？我们不就要感受地狱的痛苦了吗？八寒地狱，八热地狱，近边地狱，这些痛苦，真的难以表达，无法形容，无法想象！所以要珍惜机会。我们现在为什么要学修这个？因为我们每一个人都要思维，都要考虑，都要仔细观察，我们所得到的这个人身，是不是暇满的人身？如果不是的话，尽快让自己的人身变成暇满。

我们现在看看自己，若是我们在地狱、在傍生处，我们可能暂时无法改变，无法转变。但是我们现在还没有下地狱，还没有投生为饿鬼，还没有投生为傍生。边鄙地我们也不是。不管是在藏地还是汉地，都有佛法，而且现在内地佛法可以说是很兴盛，发展得很好。尤其是我们通过网络这些方式，通过这些电子产品，很容易就能获得佛法，很容易就能学到佛法，很容易就能学法修行，所以我们没有在边鄙地。长寿天我们也不是。然后是邪见。这个我们要注意啊！再然后就是

暗劫。没有佛法的劫，没有佛法的光明，非常黑暗，所以叫暗劫。我们这个劫，不是暗劫，这个劫会出现一千多尊佛，会转很多很多的法轮，这个劫有佛法的光明，所以这个劫叫光明劫。我们现在处在光明劫。喑哑，我们也不是，这里所有的人都不是喑哑，都是六根具足，尤其是意根具足。

然后是这些圆满。所依圆满，就是拥有人身；环境圆满，就是能够学习佛法；根德圆满，就是六根具足；意乐圆满，就是对佛法有兴趣。我们在座的这些人，这些应该都具足了。如果是对佛法没有兴趣的话，就不会千里迢迢来到这里。到这里来，为了什么？就是为了修行，就是为了修解脱么！所以对佛法肯定有兴趣，对佛法肯定有信心。这样的话，意乐圆满我们也有了。然后是信心，对佛法，对上师三宝有信心。看看自己，自己最清楚自己，自己最了解自己，对上师三宝，对佛法有没有信心？

然后就是五种他圆满。如来出世也有了，佛已说法也有了，佛教还没有隐没，还没有灭尽，还存在，佛法住世也有了。自入佛教，这个我们要注意。在表面上我们都进入了佛门，都皈依了三宝。但是事实上，还是没有皈依。这些我们自己都要仔细观察。佛出世了，也说法了，佛法还在住世，自己也入佛门了，但是佛法广大奥妙，没有上师、善知识的摄受与引导，我们无法能够领悟佛讲的这些道理。师已摄受有没有？自己看看。这一点可以说我们在表面上都有，都皈依了上师，都有自己的上师、善知识，但是如果你没有依教奉行，没有表里如一，如果严格来讲的话，还是没有师已摄受。因为你不听话，没办法啊！就比如你是个病人，你去找了一个良医，要他给你治病，但你不听他的话，你没有听从他的要求，没有按他的治疗方式去做。比如说服药，他说每天服两次，你却服三次、四次、五次，这样不仅不管用，甚至还会给自己吃出新病来。还有每天怎样吃药，你没有按照他说的做，自己乱吃乱弄，或者根本没有吃，医生再好，再有经验，再有技术，也无法治疗你。

同样的道理，无论是上师还是善知识，他再有修行的经验，有再好的窍诀，再慈悲，再给你传法，如果你没有依教奉行，没有表里如一，你也不能解脱。这样也不算师已摄受。有人说自己和上师、和善知识没有相应。是啊，因为他说东你就向西，这样颠倒而持，能相应吗？仔细地观察自己，有的人确实就是这样的。

不按仪轨，不按次第，不按传承，也不按上师的要求，然后自己瞎弄、瞎修。今天念这个，明天弄那个，东跑西颠，东学西学，学来学去，最后什么也没有学到，满脑子都是烦恼痛苦。哎哟，我不行了，我如何如何……晚了！然后开始怨天怨地，开始怨上师三宝，是不是上师三宝没有加持啊？怎么没有加持我啊？是不是没有摄受我啊？这都是你自己的问题。

师已摄受说容易也容易，说难也难。我以前也讲过，严格地要求那就难了。什么叫暇满？我们所得到的这个人身是不是暇满的人身？若不是暇满的人身，你学也是白学，修也是白修，没有用，真的，不会成就的。你看刚才讲的自入佛教，其实很多学佛人根本没有进入佛门，根本没有入门，还自以为是修行者。我给大家讲过皈依，那个时候你们心里怎么想的？难哪，不是很容易的事。皈依三宝，是最基本的皈依，也可以说是最最低调的，最最初步的皈依。佛法僧三宝为究竟的导师、道路、道友，纵遇命难也不改变。相续中、心目中有没有这样的决心？恐怕很难，恐怕很少有，恐怕没有吧？肯定很多人是这样的。所以一定要把佛法当作镜子，随时随地照自己，才会明白，才会知道自己。

很多人很多时候没有注意，觉得自己很有修行，很有成就，很了不起似的。佛法确实是如意宝，它能改变我们的命运，能让我们解脱，能让我们成就、圆满。但是我们不能让佛法和相续脱离。

在座的各位居士，都很赞同我的说法，很赞同我的修持方法，这就说明你们都是实修者。如果不是真正的修行人，不是真正的实修者，是不会赞同我说的这些的，也不会认同我的这个观点，也不会来修这个法。在座的各位，多少都有些修行，所以大家一定要珍惜这些，不要错过。我们得到了人身，而且是暇满的人身，这个时候我们要利用它承办自他的利益。暇满的人身才是学佛修行的殊胜机缘，暇满的人身才是解脱的机会。

我们首先要具足这个条件，要使自己的人身变成暇满的人身。如果我们确实是暇满人身，那么就要珍惜它，要好好的利用它，通过暇满的人身承办自他的利益，承办究竟的解脱。我们不能靠吃喝玩乐来实现人身的价值，这不是人身的价值。吃喝玩乐连蚂蚁都会，连畜牲都能。我给大家讲过，那些畜牲有自己的生活方式，有自己的吃喝玩乐，这不是人和畜牲的区别。我们得到了人身，得到了暇

满的人身，依靠并通过暇满的人身承办自他究竟的解脱、利益，这才是真正的人身价值。就好比黄金和石头。这里有一块黄金，你便宜卖给别人十块钱，或者五块钱，真的太可惜了，太愚痴了。一块石头也能值五块钱或者十块钱。我们现在就这样，吃喝玩乐，吃喝嫖赌，坑蒙拐骗，虚度人身，把这些当做人身的价值。在你的境界，在你的眼里，在愚痴的人的手里，黄金和一般的石头没有区别。这不是浪费吗？黄金有它自己的价值，能卖好多好多的钱。所以一定要好好的利用这个人身，不要浪费。

暇满的人身非常非常难得，我们现在既然得到了，这是宿世修来的福报。很多生生世世修来的、积累的福报，最终才得到这个人身，一旦失去了再也得不到了。犹如优昙花么。优昙花是一种花，是一种非常罕见的花，它非常美，有很多很多不可思议的功德，可以说在传说中有，实际上没有。在传说中有这种说法，在这个世界上，佛住世的时候，它就出现一次，时间也很短，以后就不会再有。这是传说，不是真正的记载。为什么用这个比喻来说明人身难得呢？因为一旦失去了这个人身，以后你再也得不到了。

佛在经中比喻，光滑的墙上撒一把豆子，不会停留一两个。同样，在流转的过程中，再想得到人身是不可能的，再也不能得到人身了。佛就用这样的比喻来说明人身难得。还有盲龟钻木孔，这都是不可能的。什么意思呢，就是很难，如果你没有珍惜，一旦失去了，基本上得不到了。

“既得大义超胜如意宝。”它远远超越如意宝。真正的如意宝，你向它求什么，求吃、穿、住、用，它都能给你。世上没有比如意宝还好、还珍贵的东西。真正的如意宝啊，你把它摆上，然后你向它求，求什么得什么。但是我们得到的人身，远远地超越了如意宝。为什么这么讲呢？因为如意宝只能给我们暂时的利益，只能给我们属于世间的一些东西，它无法能够赐予我们解脱成佛。若是我们真正能够好好地利用暇满的人身如理如法地学修，我们可以解脱，可以成佛，所以说是超胜如意宝。

暇满的人身非常非常的珍贵，不能白白地浪费，你不能用它仅仅做一些暂时的事情，这样太浪费了，太可惜了，真的。我们利用这个人身，可以成佛，可以承办究竟的解脱，可以承办自他的利益，可以帮助无量的众生，可以救度所有宿

世的父母，多好啊！暂时的利益，自己的解脱，这都是自然而然的，还可以做更多更有意义的事，怎么不做呢？我们现在每天都在奔忙，都忙得不得了，累得不得了，苦得不得了，为了什么呢？就是为了暂时的这些利益么！吃穿住用都好一点。我们好好学佛修行，这些都是自然而然就有的。

获得如是此身唯一回，若未修持究竟大义果。

“究竟大义果”就是解脱成佛。若是没有承办究竟的解脱，没有承办自他的利益，光吃喝玩乐，吃喝嫖赌，多没有意义啊！有的人连吃喝玩乐都没有，就是浪费时间，每天混日子。今天马马虎虎过去了，明天也马马虎虎过去了，真的太可惜了，太可怜了。我在修行的时候，一想到这些事情，一想到这些众生，有时候感到可怜，有时候感到可惜。每时每刻都是解脱的机会，但是我们都错过了。刚才一转眼错过了好几个刹那，这一转眼又错过了好多个刹那，一分一秒、一小时一天、一月一年，就这样过去了。

我从七岁出家，一直在山上学法修行，有时真的感觉自己很了不起，很骄傲。但是自己一观察、一想，真的惭愧啊，连最基本的暇满难得这个道理都没弄明白，都在错过！我们在大殿里，或者在佛堂里，或者在道场里还好一点。一出这个门，一出这个佛堂，完全是凡夫，完全是那种凡夫的状态。我强调，把佛法应用到生活中，一定要抓住每时每刻，走路的时候，吃饭的时候，睡觉的时候，都要思维观想，把一切都变成修行。行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法，要变成这样的状态，才是修行人。行住坐卧都在修，吃喝玩乐也在修。走，也是为了众生走；走，也是在绕佛；坐下来休息也是为了众生休息，也是在和诸佛菩萨和上师三宝相应，和上师三宝感应道交，也是在修行；躺下来也在修行。到这个时候才是真正有修行。之前真的很难说。

所以我讲的生活中的一些修持方法，都很重要，尤其是对你们来说更是非常非常的重要。不要浪费光阴，不要浪费这个千载难逢的机会。有的人真的很糊涂，我学这个暇满难得有什么用，有什么好处啊？怎么修的啊？真的还是不明白。你懂得了这个暇满，你真正懂得了这些道理，你是不会浪费人身，浪费光阴的，也不可能不精进。犹如农夫怀里揣着一条蛇，犹如美女头上着火一般地，不可能懈怠，不可能懒惰，是对修行的一种鞭策。这非常重要。

麦彭仁波切是文殊菩萨再来，他哪是自己说的这样啊？他是在谦虚。他为什么要这样谦虚呢？“我等无义虚度此人身，总集三宝上师悲眼视，愿获暇满实义修加持。”这是对我们的一种教导，给我们的一种窍诀。修行人要学会谦虚，越有修行越要谦虚，不能骄傲。有的人得到一点点成就的时候，就开始傲慢，觉得自己很了不起，很聪明，很有知识，很有修行似的。那种贡高傲慢，在修行的过程中要彻底去掉、放下。我们有一句法语，你把自己放在最低处的时候，实际上你在最高处；你把自己放在最高处的时候，实际上你在最低处。有贡高傲慢，就不会有任何功德，也不会学习任何功德。因为傲慢的作用就是这个，认识不到自己的缺点与毛病，认识不到别人的优点和功德。

你看不到别人的功德，怎么学别人的功德？你看不到自己的缺点，怎么改正自己的缺点？学佛就要这样，就是要多看，去学、去修别人的优点和功德。而我们现在不是这样的。某某上师，某某法师有名气，有很多眷属，可了不起了，我要依止他，我要跟他学，我要跟他修。身边真正能帮助你的这些道友，都看不起。他是什么啊？他懂什么啊？真愚痴。谁有功德都要学，谁有优点都要学。乞丐鞋底下的金子也是金子，国王城里的金子也是金子，都是金子。如果认为这是乞丐鞋底下的，所以我不要，扔到垃圾桶里，多愚痴啊！都是金子，都值钱。他懂什么呀，一个他没有名气，第二他没有眷属，第三他没有太多别的什么，然后就开始看不起，开始就看不惯。不是这样的。

不管是有名气还是没名气都要学。佛讲依法不依人，现在我们颠倒了，是依人不依法。法讲得再好也不依从，不依不要。人长得好，有名气，有很多的眷属，有很大的能力，我们就依就要。这叫依人不依法。所以，要学会谦虚，多看自己的缺点和弱点，多看别人的优点和功德，这样的话，我们才能学到很多的优点，能学到很多的功德。积累福慧么！这样才能积累功德，积累善根，才会越来越圆满。多看自己的缺点和弱点，知道自己有缺点，有好多毛病，才想改，有这个决心才能改。自己一身都是毛病，都是缺点，谁能跟你学，谁能相信你啊？改了毛病，没有了缺点，你才是好人、善人，才是菩萨，才是佛，才会得到别人尊重，才会得到别人的信任，才能帮助众生，才能饶益众生。

学佛就这样学，修行就这样修，别的没有什么可修的，真的。说简单很简单。

多看别人的功德和优点，多看自己的缺点和毛病，然后尽量去改。今天改不了，明天再改；明天改不了，后天再改，慢慢减少，慢慢减弱。无始劫以来的这些不好的烦恼、习气，不可能一下子都断掉，哪有那么容易啊！但是我们可以慢慢改，把它去掉，把它消掉。修炼、修炼，我们就要修炼这个么！很多人不下功夫，不好好修，总是着相，盲修瞎炼。我要修本尊，我看见什么了，我听见什么了……老神神叨叨的，哪有这样修行的？我今天看见佛了，我今天看见魔了，佛给我加持了，魔给我惩罚了，我给魔惩罚了，我给佛供养了，老说这些。像话吗？不是这样的。佛讲的，自己就是自己的见证者，自己要监督自己，自己要看自己。自己也是自己的怙主，自己才能保护自己，自己才能改变自己。

我等无义虚度此人生。总集三宝上师悲眼视，愿获暇满实意求加持。

麦彭仁波切说，我们每天都在胡思乱想，想一些、做一些无意义的事情。今天想这个，明天又想那个；现在想这个，一会又想那个；今天做这个，明天又做那个，到处都在造业。在佛眼里，在菩萨眼里，在那些觉者眼里，我们都像一群疯子，一群幼稚的孩子。觉得很有意义，实际上就像把石头扔到头上，掉下来的时候就砸自己的头了。我们现在就这样，为了幸福快乐。“我要结婚了，这是终身大事，你要来啊！”乐呵呵的，高兴得不得了。石头扔上去了。结完婚以后，过几天，过几个月，越来越没意思，越来越烦恼、痛苦，开始吵架。石头掉下来砸脑袋了。觉得不行了，受不了了，然后就想，因为家里没有孩子，应该要孩子，尽快生个孩子。石头又扔上去了。然后就求，菩萨菩萨，上师三宝赐给我一个宝宝。终于如愿以偿得个宝宝了，孩子开始哭啊闹啊，觉得太麻烦，当时不要就好了。石头掉下来又砸脑袋了。然后觉得家里缺钱，一定要做生意，选个项目然后去做，石头又扔上去了。一段时间以后，不顺利了，赔钱了，又开始烦恼、痛苦了。哎呦，我的天啊，不行了，快点兑出去吧，马上兑出去吧。开始着急、上火。石头又掉下来砸脑袋了。就是自找的，我们就是这样，就像个小孩子。小孩子不懂事，把石头往上扔，肯定掉下来砸着自己。有时候我们就像个疯子似的东碰西碰，东跑西跑的。

我等无义虚度此人身，总集上师三宝悲眼视。

都在虚度光阴，荒度人身，没有好好地抓住千载难逢的机会、机缘。很多众

生，很多人都是这样，总是做没有意义、没有用的事情。“总集上师三宝"，上师就是三宝的总集，这也是祈祷上师。为什么处处都要祈祷上师呢？因为你祈祷上师，就等于祈祷十方三世所有的一切诸佛菩萨。比如你要喝一千个沟里的水，你要一个个地走，一个个地喝，费时间，费力气，还不一定能完成。但你可以到水沟汇集的地方去喝，你喝一口相当于你喝到一千个山沟里的水了。同样，你祈祷上师，得到上师的加持，就等于祈祷了所有的佛、所有的菩萨，就等于得到了十方三世一切诸佛菩萨、上师三宝的摄受和加持。

“总集三宝上师悲眼视。”就是每时每刻、时时处处都垂念我们，悲悯我们，摄受我们，让我们都得到人身，都珍惜人身，让我们用暇满的人身来承办究竟的解脱。“悲眼视”就是以慈悲的眼神注视我们，摄受我们。暇满的人身有特别的意义，就是承办究竟的解脱，承办自他的利益。人身难得。我们现在有学佛的机会，有修行的机缘，就要认真学，认真修，然后解脱、成佛，这就是人身的价值，这就是暇满难得真实的意义、利益。我们也要祈祷，能够珍惜人身，珍惜光阴，能够今生解脱成佛。这个很重要。暇满的人身是解脱的机会，不能错过啊！一旦错过了，就再也没有机会了，连解脱的机会也没有了。所以我们一定要仔细观察。很多人怎么还没有察觉到呢？还那么愚痴无明，还那么虚度。

若是真心想学佛修行，真心想解脱的话，一定要认认真真、老老实实，最后才能成就，不要虚伪。学佛不能虚伪，修行不能虚伪，如果连认真、老实都做不到，连做人的道理都不懂，连人都没有做好，怎么能做佛呢？我们现在什么时候都不老实，不认真。学佛修行也是不老实，不认真。我们每天上课，还有今天早上我们开的法会，都哇哇哇地唱，哇哇哇地念，心里没有任何感受。你感应了吗？道交了吗？有什么感受吗？心里有没有生起善的念头？如果没有，光这么念有什么用？你们来到高原，来到雪域，来到郎措玛寺，是以什么样的心态而来的？这个时候怎么发心，怎么发愿？今天我们供灯，你们怎么发心，怎么发愿？不要浪费机缘！千里迢迢来到这里，不顾一切艰难困苦，多不容易啊！

你们都是在家居士，都有自己的家，都有自己的工作，都有自己的生活，不顾一切地到这里来，费钱费时间，还要经过那么多的坎坷和困难，不能白白的、两手空空的回去。若是你有高度的认识，若是你有智慧，有修行，这就是如意宝

珠，你已经来到宝地了，处处都是宝，处处都是让你今生解脱、即身成佛的宝。不管是在听课的时候，还是做课的时候；不管是在供灯、供水的时候，还是供香、供花的时候，包括吃饭的时候，休息睡觉的时候，都是在如意宝中，都是宝。我看看你这次在自己的包里能装多少个宝。有的人根本没有认识到这些，没有分辨出来。本来是如意宝，他不知道，认为是石头。“全是石头，我们那边也有啊！”有的人真正认识到了这些，然后回到家，回到自己生活的环境中，自己的工作岗位上，就不一样了。人家有如意宝，拿出来就开始用，但是你什么也没有啊！两个人同样遇到如意宝珠，两个人都应该得到，但是自己没有看出来，两手空空地回来了，到时候缺这个缺那个。人家有如意宝，工作的时候，用这些如意宝解决问题；生活遇到困难，又拿如意宝来解决问题；这边有事情，又把如意宝拿出来解决问题。自己什么也没有，两手空空的，这个时候会后悔，哎哟，原来是如意宝，我怎么没认识到，我怎么没捡几个回来？后悔也没有用，晚了。所以，别错过、别错过，尤其是对我们来说，是多好的机会啊！

有些人很有善根，但是你们修行的环境、条件都很差。我真的也很佩服你们，在那样的环境里，在那样一个物质充裕的条件下，还能学，还能修，还能坚持，我觉得你们很了不起。你们回去以后不会有这样的条件，怎么能亲自一个一个去供灯，去哪里供这么多干净的水，去哪里供这么好的鲜花，去哪里听课、做课呢？这么多金刚道友，这里肯定肯定有好多佛菩萨在里面。有一种说法，十个修行人中绝对有一个菩萨，一个佛，我们这么多人里肯定有好多好多菩萨，好多好多佛，只是我们自己没有认识到，没有认识到这些窍门。这都不一样。

所以大家一定要珍惜机会，尤其是要互相交流，这里有很多金刚道友，同修道友，都已经修行了好多年了，肯定有很多的经验，肯定有很多的成就，你们应该抓紧时间，应该抓住机会学习、交流。若是谁有好的体悟，各种各样的经验，一定要分享，这对我们的修行有很大的帮助。

我为什么年年搞这个法会？不是为了别的，主要是为了你们能够互相交流，能够亲近这些道友、上师、善知识，就是给你们创造机会，创造条件，没有别的。所以大家一定要珍惜，就这样。今天就讲到这里，最后祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

功德回向：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

达雅他，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！